

2020年 9月号 ぱる通信

食事をかしこく選んで
健康なからだ作りを

作成担当：株式会社テストティパル
(安東祐子、小川和代)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理

きのこの豆乳味噌汁

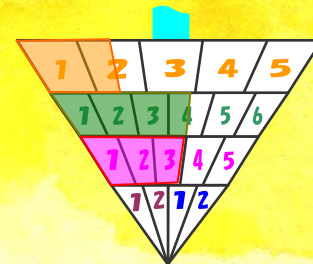
十八穀ご飯

青梗菜のお浸し

南瓜と冬瓜の
そばろ煮風

秋野菜と鶏肉の香味ダレ

9月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー	625kcal	食物繊維	7.8g
たんぱく質	27.3g	食塩相当量	2.8g
脂質	15.2g	野菜総量	193g
炭水化物	94.0g		

おすすめ料理に使用した旬の食材は、なす、さつまいも、かぼちゃ、きのこ類です。食物繊維が多く、よく噛んで食べると、満腹感も得られます。そばろ煮のミンチ肉は、大豆を原材料とした『大豆ミート』を使用し、脂質が抑えられ、ヘルシーに仕上がっています。

～秋の味覚は栄養豊富～

「実りの秋」、「食欲の秋」といわれる秋は、栄養豊富でおいしい食材が出回ります。秋が旬の食材は、夏の暑さで弱った胃腸を回復し、からだの調子を整える効果があります。代表的な秋の味覚について、それぞれの特徴と、おすすめの食べ方をご紹介します。



秋が旬の食材



さんま

さんまには、たんぱく質、ビタミンB12、鉄などの栄養素以外に、含まれる脂には、動脈硬化や血栓予防にも役立つEPAやDHAが含まれ、積極的にとりたい食品です。

さけ

さけの身のピンク色の色素は、抗酸化力を持ち、美肌効果も期待できます。

おすすめ!

新鮮な魚であれば、「お刺身」や「酢のもの」にして生で食べましょう。「炊き込みご飯」や「煮魚」にすると、魚の脂をのがさずに食べることができます。週に2回以上は、魚を食べることをおすすめします。



かぼちゃ

かぼちゃは緑黄色野菜で、βカロテン、ビタミンCを含み、特に、ビタミンEは、疲労回復や免疫力強化に役立ちます。

さつまいも

さつまいもには、ビタミンCやビタミンEの他に、皮にはポリフェノールが含まれ、抗酸化作用があります。食物繊維は、腸内環境を整えます。

おすすめ!

βカロテンやビタミンEは、油と一緒にとると吸収率がアップします。おすすめ料理に使用しているさつまいもは、副菜やおやつとしても活用できます。皮ごと食べるとより効果的です。



ぶどう

ぶどうには、ブドウ糖や果糖が含まれ、脳の働きを活発にします。

なし

なしには、アスパラギン酸、クエン酸、リンゴ酸など疲労回復作用のある酸が含まれます。

きのこ類

きのこ類は、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、うま味成分を多く含みます。

おすすめ!

果物は、デザートだけでなく、サラダや和え物などにも活用できます。きのこをおいしく保存するには、冷凍保存がおすすめ。解凍せずにそのまま調理に活用しましょう。家庭では、フリーザーバックなどを活用してみてもいいです。

