



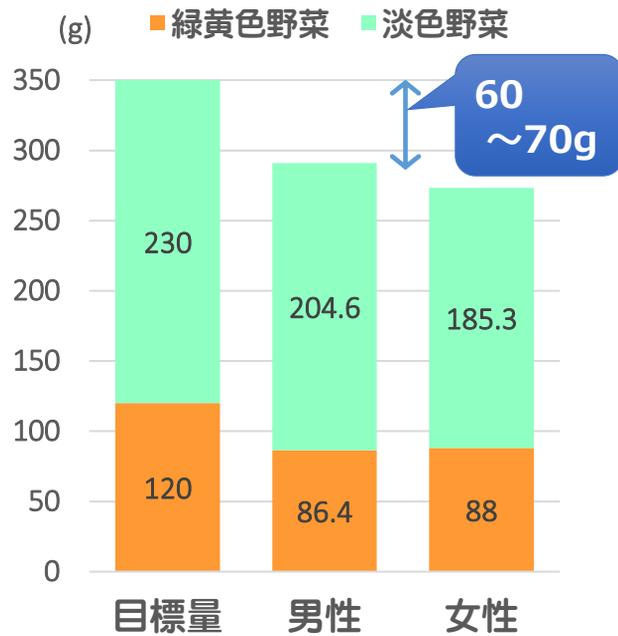
野菜足りていますか？

季節が夏から秋そして冬へと変わっていくにつれ、採れる野菜も変わっていきます。今はハウス栽培されていることもあり、野菜の旬を感じにくくなっていますが、旬の野菜は栄養素も豊富です。

しかし、野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することができません。

生活習慣病予防・改善のために「野菜をたくさん食べるようにしている」と回答した人（30歳以上）は、男性約45%、女性約60%ですが、実際の平均摂取量は成人男性で約290g、女性で約270gとなっています。生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。摂取量と比較すると、例えば「ほうれん草のお浸し」では小鉢1皿～2皿分が不足していることとなります。そのため1回の食事にサラダや野菜が主材料の小鉢を1皿以上、1日5～6皿食べることを目指しましょう。

野菜摂取量



平成30年「国民健康・栄養調査」野菜類平均摂取量

1皿分＝



2皿分＝



組み合わせて1日に5～6皿を目安に食べましょう

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。



野菜に含まれるビタミンは、ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類（特にB群）を不足なくとることが必要になります。

ミネラルは、身体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。しかし腎臓を患っている人はカリウムの排泄が十分にできないことがあり、注意が必要です。また特に色の濃い野菜（カボチャ・水菜など）には、カルシウムも多く含まれています。

【これから旬を迎える野菜】



野菜は低脂肪、低エネルギーですが、「かさ」が多いことから、満腹感を与えてくれます。反対にかさが多いと食べにくいということがあるかもしれません。ゆでる、煮る、電子レンジにかけるなど熱を加えると、かさは小さくなって食べやすくなります。



また、せっかくの野菜も、ドレッシングなどをたっぷりかけたり、塩辛い漬け物として多く食べたりしては、その効果は半減してしまいます。ドレッシングの代わりに香辛料やレモンなどの柑橘類を使ってみたり、低塩の調味料などを選んでみたりしましょう。

参考) 厚生労働省 e-ヘルスネット「栄養・食生活」

野菜名	10月	11月	12月	1月
かぶ				
かぼちゃ				
カリフラワー				
ごぼう				
春菊				
セロリ				
大根				
チンゲン菜				
人参				
ねぎ				
白菜				
パクチー				
パセリ				
ブロッコリー				
ほうれん草				
水菜				
ラディッシュ				
レンコン				

おひさまレシピ

【旬の時期・特徴】

クルミは9～10月ごろに収穫されます。出回っているものの多くは海外からの輸入品ですが、この時期は国産のクルミも出回ります。クルミにはα-リノレン酸、クルミポリフェノール、トリプトファンが多く含まれます。動脈硬化の予防や、悪玉コレステロールの減少、不眠症の改善などの効果があり、毎日継続して食べるにより効果的です。

今月の食材

クルミ

【保存方法】

密閉容器などに入れ、直射日光を避けて適度な温度（0℃～3.5℃が目安）で冷蔵保存します。長期保存する場合は冷凍保存をおすすめします。また臭いの強い食品と一緒にの保存も避けましょう。



【選び方のポイント】

殻からむかれたままの「生」タイプと、加熱処理された「ロースト」タイプがあります。ローストする時間が長いほど色が濃くなります。食塩が添加されたものもあるので、よく確認しましょう。

今月の食材レシピ

クルミとおからのクッキー

1枚分： エネルギー 105 kcal
蛋白質 2.1 g
食塩相当量 0.2 g

【材料：15枚分】

クルミ（生）	50g
(A)	
・薄力粉	80g
・全粒粉	30g
・おからパウダー	15g
・ベーキングパウダー	小さじ1
・アーモンドパウダー	50g
(B)	
・メープルシロップ	70ml
・豆乳	30ml
・サラダ油	30ml
・レモン汁	小さじ1
・塩	ひとつまみ

【作り方】 《調理時間：30-60分》

- (1) クルミをフライパンで炒り刻みます。
- (2) (A)の粉類をあわせてふるいながらボウルに入れ、アーモンドパウダーとおからパウダーを加え、泡立て器で混ぜます。
- (3) (B)を別のボウルに入れて泡立て器で混ぜ合わせ、刻んだクルミと一緒に(2)に加え、手早く混ぜ合わせます。
- (4) 生地を10等分して天板にのせ、平らになるように上から手で軽く押さえ、170℃に温めたオーブンで20分焼き、そのまま天板の上で冷まします。

生クルミには、タンパク質消化の妨げになる物質が含まれており、剥いた生クルミを水に数時間程度浸しておくことで取り除くことができます。水が黄色や茶色に変化してきますが、味が劣化することはありません。ただし、まる1日以上浸していると、クルミにカビが発生するなどの恐れがあるため注意してください。なお、45度以上の加熱でも壊れるため、煎ることで取り除くこともできます。

行事食紹介

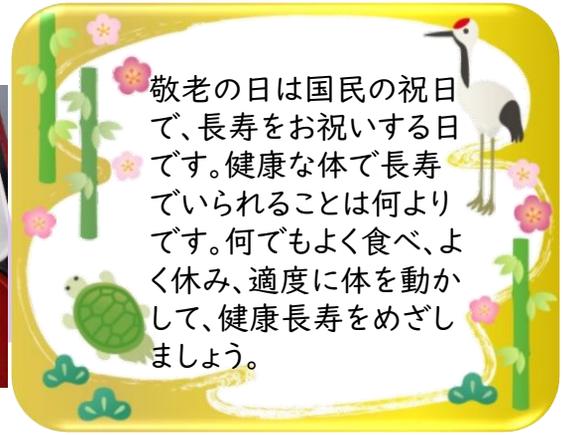


9月20日 敬老の日



❖❖ 献立内容 ❖❖

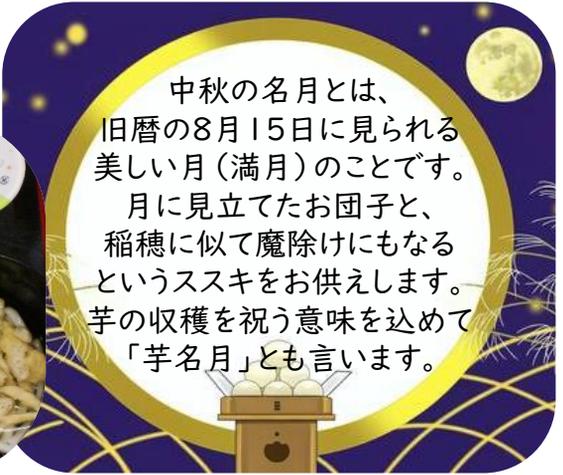
- 枝豆ご飯
- 赤魚の柚子塩麴焼
- がんもの炊き合わせ
- 紅白なます
- ほうじ茶プリン



9月21日 中秋の名月

❖❖ 献立内容 ❖❖

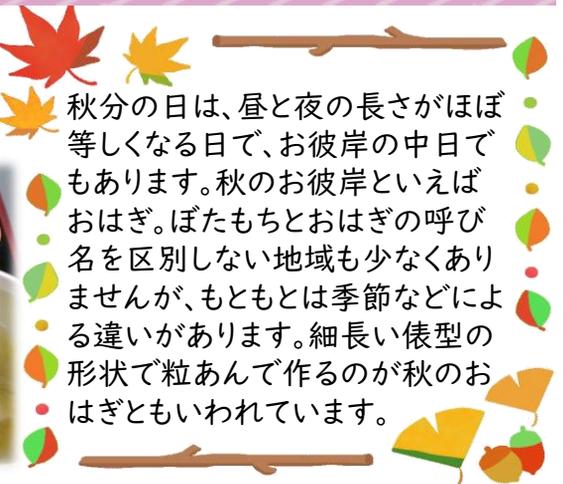
- 豆腐ハンバーグ
- 和風おろしソース
- 月見うどん
- ひじきの白和え
- お月見デザート



9月23日 秋分の日

❖❖ 献立内容 ❖❖

- 鮭の西京焼き
- けんちん汁
- 焼きナス
- 栗のムース



今月の行事食予定

10月20日 実りの秋献立



❖お知らせ❖

糖尿病教室は、感染拡大予防のため、現在お休みしています。開催が決まり次第、お知らせします。

お月見には十三夜や十日夜もあります。十三夜は正式には九月十三夜。旧暦の9月13日(今年は10月18日)で「豆名月・栗名月」とも言います。十日夜は「とおかんや」と読み、旧暦の10月10日(今年は11月14日)になります。秋の夜長にお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。寒さにはご注意ください…