

「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報誌です。



食事から秋を楽しもう！

読書、スポーツ、芸術など…みなさんはどんな秋を過ごしますか？
いろいろな活動を楽しむためには、やはり元気なからだづくりが重要です。
まずは「食欲の秋」でおいしくからだを整え、秋を存分に楽しみましょう！

「実りの秋」は食材と栄養の宝庫

「実りの秋」という言葉があるように、秋は野菜、果物など、さまざまな食材が旬を迎えます。おいしいものを食べる機会が増えるため、「食欲の秋」とも言われますね。旬の食材はおいしいだけでなく栄養価も高いため、積極的に食卓へ取り入れることで体にも嬉しい効果が期待できます。今回は秋に旬を迎える食材とその栄養についてご紹介します。



きのこ 9~11月ごろ

低カロリーで、**食物繊維**、**ビタミンB群**、**ビタミンD**などの栄養素が豊富です。また、**βグルカン**という多糖類の一種が含まれ、免疫力を高める作用があります。

梨 7~10月ごろ

梨特有の歯ごたえを形成している**石細胞**が腸のぜん動運動を刺激し、お通じを良くする効果があります。

秋が旬の食材

秋鮭 9~11月ごろ

秋鮭とは、産卵のために故郷の川に戻る鮭のことで、脂が少ないのが特徴です。鮭の赤い色素の**アスタキサンチン**には、抗酸化作用があり、また免疫機能を向上する作用もあります。

さつまいも 9~11月ごろ

さつまいもには**食物繊維**が多く含まれています。食物繊維は脂質や糖、ナトリウムを吸着し、体の外に排出する働きがあります。また、みかんと同じくらい**ビタミンC**が豊富で、加熱してもこわれにくい形で含まれています。

旬を楽しもう！

さんま 9~11月ごろ

さんまには不飽和脂肪酸である**EPA**、**DHA**が豊富に含まれています。これらは血液をさらさらにすることで血栓をできにくくし、コレステロール値や血圧の上昇を抑える作用があります。

ごぼう(根菜類) 11~12月ごろ

根菜類には**食物繊維**が多く含まれています。特にごぼうは水溶性と不溶性の食物繊維がバランスよく含まれていて、**水溶性の食物繊維**は、コレステロールや糖質の腸内からの吸収を助け血清コレステロールや血糖の上昇を抑える作用があります。**不溶性の食物繊維**は、腸の働きを刺激して腸内環境をよくする作用があります。



Seasonal Food Recipe

旬の食材 レシピ



秋の味覚がたっぷり!

栄養価(1人あたり)

エネルギー	221kcal
たんぱく質	11.7g
炭水化物	12.8g
脂質	15.3g
食塩相当量	2.1g

いつもの味噌汁で旬の味覚を楽しもう!



具たくさん味噌汁

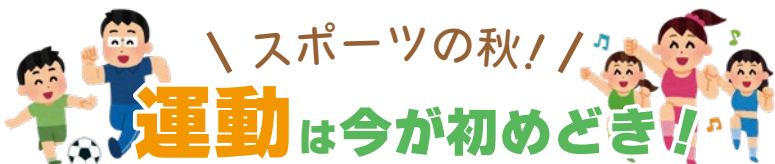
秋が旬の食材を使い、おいしさと栄養をぎゅっと詰め込んだ一杯。具たくさんにすることで汁の量が減り、減塩にもつながります。

材料(1人分)

鶏モモ肉	50g	水	150ml
舞茸	25g	和風だし	小さじ1/2
しめじ	15g	味噌	大さじ1/2
さつまいも	1/10本(20g)	サラダ油	小さじ2/3
にんじん	1/10本(10g)	バター	お好みの量
ほうれん草	1/10束(20g)		

作り方

1. 鶏モモ肉・さつまいもを一口大に切る。舞茸、しめじは小房に分ける。にんじんは花形にし、ほうれん草は3cmの長さに切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、鶏モモ肉を炒める。色が変わったら、さつまいもとにんじんを加えて炒める。
3. 全体に油がまわったら舞茸、しめじを加え、しんなりするまで炒める。
4. 水・和風だしを加え煮る。具材に火が通ったらほうれん草を加えひと煮立ちさせる。
5. 火を止めて、味噌を溶き入れる。器に盛り、お好みでバターを乗せたら完成!



スポーツの秋!

運動は今が初めどき!

秋はスポーツ・運動に適した季節です。夏は気温が高いため体から発散されるエネルギーが少ないですが、冬は寒さで体温が下がらないようエネルギーを多く放出して熱を保っています。そんな夏と冬の間にある秋は、**どんどん代謝が高まってくる時期**とされています。体を動かすと、さらに代謝が高まり運動の効果が得やすいため、新しい運動をはじめるとにもぴったりの時期です。

紅葉など、秋ならではの景色を楽しみながらウォーキングやジョギング、サイクリングなどの有酸素運動に挑戦してみるのも良いですね♪

運動時の栄養摂取のポイント

運動前

運動1~2時間前までに、運動に必要なエネルギーを補給しましょう。

炭水化物を多く含む食品を摂るのが望ましいです。

脂質の多いものは消化に時間がかかるため、なるべく控えましょう。

おにぎり



うどん



など

運動後

できるだけすぐに栄養を補給することで、筋肉中のグリコーゲンの回復が早まるといわれています。

炭水化物(糖質)とたんぱく質を含む食品を合わせて食べると効果的です。

ヨーグルト&バナナ

など



栄養士による栄養相談 を行っています(予約制)



糖尿病や高血圧症などの生活習慣病で食事を見直したいけど「自分には何が足りないのだろうか?」「具体的になにを変えたらよいか…」とお悩みを抱えている方へ、30分程度で食事に関する相談・指導を行っております。ご希望の方はお気軽に主治医へお伝えください。

編集後記

暑さが落ち着き、過ごしやすい季節となりましたね。季節の変わり目で体調を崩さないよう、食事をしっかりと摂り、運動不足や睡眠不足にも注意しましょう。お食事に関して気になることがございましたら、お気軽に栄養相談にてご相談ください♪

— 編集・発行 —

イムス富士見総合病院 栄養科

住所/ 埼玉県富士見市鶴馬1967-1 TEL/049-251-3060(代表)

ホームページ <https://www.ims.gr.jp/fujimisougou/>



病院ホームページはこちら

ライフケアサプリのバックナンバー配信中!
栄養科のページより見ることができます。