

# 栄養だより

## 秋の味覚

秋といえば、「食欲の秋」といわれるほど、旬な美味しい食材が出てくる時期です。今回は果物に焦点を当て、紹介していきたいと思います。



柿



柿には、ビタミンC、βカロテンなどが含まれています。ビタミンCはレモン果汁よりも多く含みます。(100gあたり)

βカロテンは体内で過剰になると害になる活性酸素の働きを抑制し、活性酸素によって受けた傷を修復してくれる抗酸化作用があり、粘膜を強くして風邪などの予防に効果と考えられています。

ぶどう



ぶどうの皮には、眼精疲労予防や抗酸化作用が期待される「アントシアニン」が多く含まれます。アントシアニンはポリフェノール的一种で、特に赤ぶどうに多く含まれています。

和梨



梨には、アスパラギン酸、カリウムなどが含まれています。梨は水分と食物繊維が比較的多く、便をやわらかくする糖アルコールの一種「ソルビトール」を含んでいるので

便秘予防に効果が期待されます。また、カリウムは高血圧予防に効果があり、梨に含まれるアミノ酸の一種の「アスパラギン酸」は利尿作用があります。

プロテアーゼという酵素も含まれており、肉や魚などを柔らかくする効果があります。後述するレシピでも使用していますので、ぜひお試しください。

いちじく



いちじくは比較的多くカリウムを含んでいます。カリウムは血圧を下げる効果があるので、高血圧や動脈硬化などの予防に役立ちます。ペクチンをはじめとした食物繊維

も多く含まれているので便秘改善にも期待できます。

りんご



りんごには、クエン酸、リンゴ酸、カリウム、ペクチンなどが含まれます。

クエン酸にはカルシウム・鉄・マグネシウムなどのミネラルとくっついてキレートという

状態にする作用があります。そして、このキレートはミネラルを体に吸収されやすくしてくれます。りんごに多く含まれている水溶性食物繊維のペクチンが消化を促進させ、胃酸のバランスを整えます。

栗



今回は果物として紹介していますが、ナッツ・木の実に分類されることもあります。ビタミンやミネラルが豊富で、特に葉酸、ビタミンC、ビタミンB1、B6などのビタミン

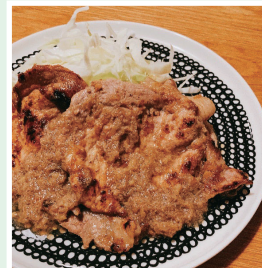
B群が豊富です。栗の渋皮にはプロアントシアニジンやタンニンなど、抗酸化作用があると考えられている成分が含まれています。

## 材料 (1人分)

豚ロース (生姜焼き用)	…2枚 (70g)	
和梨	……………1/4個 (80g)	
A	生姜おろし	……………小さじ1
	酒	……………小さじ1
	濃口醤油	……………小さじ1
油	……………小さじ1/2	
キャベツ	……………30g	

## 作り方

- ①梨は皮をむき、すりおろしてAと合わせる。
- ②キャベツは千切りにする。
- ③①に豚肉を漬け込み、1時間程度置く。
- ④フライパンに油をしき、豚肉を入れ、両面焼く。
- ⑤別の鍋に肉を漬け込んでいたタレを入れ、煮立たせる。
- ⑥キャベツ、豚肉を盛り付ける。
- ⑦豚肉に⑤のタレをかけて完成。



栄養量 (1人分) :

エネルギー 248kcal / たんぱく質 13.1g / 脂質 15.6g / 食塩相当量 1.1g