

旬の食材について

ホロニクスグループ 栄養管理部

味覚の秋、食欲の秋。みなさんにとって、秋の食材といえば何でしょうか。
今回は秋に旬を迎える食材の特徴についてご紹介します。
カリウム・リンコントロールを心がけながら、秋の味覚を楽しみましょう。



●さんま…良質な脂 (DHA・EPA)、ビタミンを豊富に含みます

中サイズ 1 尾 (100g ※頭、骨、内臓を含め 150g) あたり、
カリウム 200mg、リン 180mg。

1 食の目安量は 2/3 尾 (約 70g ※頭、骨、内臓含め 100g) です。
骨、内臓部分にリンを多く含むため、なるべく取り除いて食べましょう。



●さば…良質な脂 (DHA・EPA)、ビタミン、亜鉛を豊富に含みます

10 ～ 11 月にとれるさばは、秋さばと呼ばれ良質な脂がのっています。

亜鉛は味覚を正常に保ったり、貧血予防のために大切です。

半身 (160g) あたり、カリウム 528mg、リン 352mg。

1 食の目安量は 1 切れ 70 ～ 80g です。



●かぼちゃ…ビタミンや食物繊維を豊富に含みます

1/4 個 (正味 270g) あたり、カリウム 1161mg、リン 130mg。

1 食の目安量は 50g です。(天ぷら用サイズ 2 ～ 3 枚、煮物サイズ 1 切れ程度)

カリウムを非常に多く含むため、摂り過ぎに注意しましょう。



●柿…ビタミン (特にビタミン C)、食物繊維を豊富に含みます

1 個 (180g ※皮、種を含め 200g) あたり、カリウム 306mg、リン 25mg。

1 食の目安量は、1/3 個 (60g) です。

※生果物は種類にかかわらずカリウム含有量が多い傾向にあるため、摂り過ぎに注意しましょう。



●まいたけ…ビタミン (特にビタミン D)、食物繊維を豊富に含みます

天然物は秋が旬ですが、とても希少です。スーパーなどで販売されるものは人工栽培のため、いわゆる「旬」はありませんが、秋から冬に流通量が多くなります。

1 パック (100g) あたり、カリウム 230mg、リン 54mg。

1 食の目安量は、50g です。



目安量は、1 日の食事量や献立により個人差があります。
詳しくは管理栄養士にご相談ください。





透 析 食 レ シ ピ 紹 介 きのこの混ぜご飯



炊き込みではなく、混ぜご飯にすることで調味料（塩分）を少なくしました。

材料（1人分）

ご飯		150g
まいたけ		25g
しめじ		25g
油揚げ		5g
人参		10g
ごま油		小さじ 1 (4g)
A	濃口醤油	…小さじ 1/2 (3g)
	みりん	……小さじ 1/2 (3g)
	酒	……小さじ 1/2 (2.5g)

作り方

- ①まいたけは細かく手でちぎり、しめじは石づきをとって小房にわけると、油揚げは細切り、人参は千切りにする。
- ②油揚げはお湯をかけ油抜きし、人参は茹でこぼしをする。
- ③フライパンにごま油を熱し、まいたけ、しめじ、油揚げ、人参を炒める。
- ④きのこに火が通ったら、Aを加えて味を馴染ませる。
- ⑤あたたかいご飯に④を混ぜ合わせ、盛り付ける。



1人分のエネルギー：315kcal
栄 養 素 たんぱく質 6.4g 脂質 7.7g 炭水化物 61.0g カリウム 226mg リン 110mg 食塩相当量 0.4g

コツ・ポイント

食欲のない方、食事量の少ない方はおにぎりにすることで食べやすくなります。

