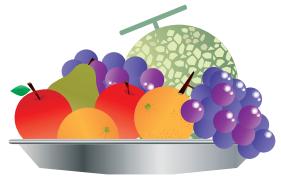




果物について

秋の味覚のひとつである「果物」。果物は、各種のビタミンをはじめ、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。適度な果物の摂取は、生活習慣病予防につながります。

今回は、代表的な秋の果物と特徴的な栄養素についてご紹介します。



柿の渋み成分の一つであるタンニンは、ポリフェノールの一種で抗酸化作用があると言われています。また、意外にも柿はビタミン C を豊富に含んでおり、ビタミン C は皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用があるとされています。



りんごの皮には、ペクチンと言われる水溶性の食物繊維が多く含まれています。水溶性食物繊維には、整腸作用をはじめ、糖質の吸収をおだやかにする効果やコレステロールを吸着し体外へ排出する効果があるとされています。

果物の適量

望ましい食事の組み合わせとおおよその量を示した「食事バランスガイド」（厚生労働省・農林水産省策定）では、毎日約 200g（例：柿 2 個 / 日、りんご 1 個 / 日）の果物の摂取をすすめています。



- ・果物の過剰摂取は、血糖値、中性脂肪を上げる可能性があります。
- ・缶詰やドライフルーツは、ビタミンの含有量が少なく糖度が高いため、嗜好品と捉えましょう。
- ・食事療法が必要な方は、管理栄養士にご相談ください。

本日の

レシピ

れんこんとりんごのサラダ

りんごの皮を残すことで、彩りも良く、食物繊維も多く摂取できます。

材料 (4人分)

れんこん	200 g
りんご	1/4 個
厚切りベーコン	40g
A	マヨネーズ	大さじ 3
	穀物酢	小さじ 1
	粒マスタード	小さじ 1
塩	0.1 g
コショウ	少々
スプラウト	お好みで

作り方

- れんこんは皮をむき、2~3mm 幅のいちょう切りにし、酢水(分量外)に 5 分程さらす。
- 沸騰した湯に 1 のれんこんを入れて、2~3 分茹でてザルにあげ、水気をよくする。
- ベーコンは短冊切りにし、フライパンで油はひかずにこんがりと炒める。
- りんごは皮を残して、2~3 mm 幅のいちょう切りにする。
- れんこん、りんご、ベーコンを A の調味料で合わせ、塩・コショウで味を調える。
- 器に盛り付け、お好みでスプラウトをのせる。



栄養量 (1人分) : エネルギー : 113kcal たんぱく質 : 2.4g 脂質 : 6.9g 炭水化物 : 11.1g 食塩相当量 : 0.5g