

たべものだより 9月号

ひらが脳神経外科
TEL : 0270-30-2121

朝晩ひんやりと涼しく感じることも増えましたね。こういう時期は体調を崩しやすくなります。しっかりと食事や睡眠をとり体の調子を整えましょう。運動しやすい気候ですので、積極的に体を動かしていきましょう！



旬の食材のご紹介 9月の旬

野菜：里芋、ナス、ピーマン、小松菜、みょうが、きのこ類 など
果物：ぶどう、梨、かき、くり、いちじく など
魚介：鮭、さんま、戻りカツオ、カレイ、カンパチ など

さといも



いもの中では比較的カロリーは低めです。主成分は炭水化物ですが、食物繊維やビタミンB群が豊富です。里芋を扱うと手が痒くなるのは、シュウ酸カルシウムという成分のせいで、味の上でのえぐみにも関係しています。

里芋に含まれる栄養素

カリウム

体内の余分な塩分を尿と共に排泄してくれるので、**高血圧予防**に効果的です。また近年の研究で、カリウムは**骨粗鬆症の予防**に関係していることが示唆されています。

ガラクトサン

里芋のぬめりの成分で、**血圧やコレステロール**を下げ、**脳を活性化**させる効果があります。

里芋には炭水化物が多く含まれます。
里芋中 3個はご飯茶碗軽く半杯分(50g)のカロリーに相当します。たくさん食べる時は主食を減らして調節して下さい。

今月のオススメレシピ

里芋のバターソテー

【材料】2人分(1人分 139kcal)
・里芋 200g(中3~4個)
・油 大さじ1
・しょうゆ 大さじ1/2
・バター 小さじ1
・青のり 適宜

【作り方】

里芋は皮をむいてひと口大に切り、耐熱皿に並べてふんわりラップをして電子レンジ(600w)で4分加熱する。竹串がすっと通ればOK。

フライパンに油を入れて中火で熱し、を加えて焼き色がつくようにこんがり焼き、しょうゆ、バターを加えて強火にし、さっと炒め合わせる。

器に盛り、青のりをふる。