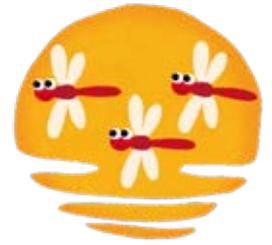


# たべものだより 10月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

日増しに秋も深まり、紅葉も始まってきました。  
秋風が気持ちよく過ごしやすい季節ですが、朝晩は冷え込むので  
風邪を引かないよう注意してくださいね。



## 旬の食材のご紹介 10月の旬

野菜： かぶ さといも さつまいも れんこん まつたけ ぎんなん など  
果物： 梨 ぶどう りんご 柿 栗 いちじく など  
魚介： 太刀魚 サンマ 鮭 サバ マグロ いわし など

## かぶ

日本で古くから栽培されてきた伝統野菜です。  
品種改良が進み、甘くてジューシーなサラダ  
かぶや、色とりどりのかぶなど種類も豊富です。  
葉の部分はビタミンが多く含まれるので、  
手に入った時には捨てずに食べてみてください。

### 【注目の成分】

-カロテン アミラーゼ  
アリルイソチオシアネート



-カロテン(にんじん、ほうれん草)  
色素の一種で、体内でビタミンAに変わります。  
抗酸化作用があり、動脈硬化を防ぐ  
働きや、免疫の働きを整える効果があります。  
かぶの葉に多く含まれます。

### アミラーゼ(大根、長芋)

でんぷんの消化酵素です。胃もたれや胸焼け  
の解消に役立ちます。

### アリルイソチオシアネート(キャベツ、菜の花)

大根に含まれる辛味成分です。殺菌効果  
があります。さらにガン予防が期待されています。

## 今月のオススメレシピ

### かぶとツナの中華あえ

【材料】2人分×2回分(1人分 82kcal)

- ・かぶ 3個(200g)
- ・かぶの茎 2個分
- ・ツナ油漬缶 1缶(70g)
- A { ・ごま油 小さじ2
- ・鶏がらスープの素 小さじ2

### 【作り方】

かぶは皮をむいて細切りにし、かぶの茎は  
小口切りにする。ツナは油をきる。

ボウルに のかぶ、かぶの茎、ツナ、Aを  
入れて混ぜ合わせる。

かぶの葉が余ったら・・・

### かぶの葉のにんにく炒め

かぶの葉は7~8cmに切る。にんにくは  
1かけを半分に割ってからつぶす。  
フライパンにサラダ油、にんにくを入れて  
弱火にかけ、香りが立ったらかぶの葉を加え  
強火で30秒炒め、蓋をして中火で約  
30秒間加熱する。塩、こしょうをふって  
炒める。