



INOKUCHI



Vol. 41

# いのくち栄養だより



Nutrition News from Inokuchi

2015年

月発行



秋の空気は澄んでいて、秋ならではの香りがしますね。今年の十五夜（別名：仲秋の名月）は9月27日（満月は28日）です。きれいな夜空を見上げてみてはいかがでしょうか。

栄養指導室 松田・大下

## 秋の「おいし〜い」食材図鑑

果物や野菜は、  
重さの約90%は水分!!

### 柿



「甘柿」と「渋柿」があり、  
渋み成分の『タンニン』の量によって異なる。

**目安量** 1日 中サイズ1/2個 程度

**選び方** へたがきれいで果実に張りつき、重みがあるもの。

※干し柿はカリウムが凝縮しています。制限のある方は食べない方がよいでしょう。

### さんま



秋を代表する魚の一つ。脂がのっていて美味しく、旬は10月。

**特徴** リンは魚の中でも少なめ。

脂が多く含まれるのでエネルギーアップにも最適。

**目安量** 1日 1/2尾 程度

**選び方** 身にパリッとした張りがあり、太いもの。  
背中青色の鮮やかで、腹の銀色はツヤがあるもの。  
目が透明で澄んでおり、口先が黄色いもの。

### いちじく

普段食べているのは果実ではなく、いちじくの花にあたる部分。

**特徴** カリウムが多い。デザートや天ぷらなど様々な料理に活用できる。ソース、寒天ゼリーなどにしてみても♪

**目安量** 1日 中サイズ1個 程度

**選び方** ふっくらと大きくて果皮に張りや弾力があり、香りのよいもの。

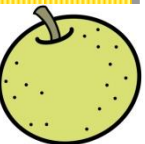
### 梨

日本で栽培される果物の中でも歴史が古い。  
シャリシャリとした食感は石(せき)細胞によるもの。

**特徴** カリウムと水分が多く含まれ、糖分も多い。

**目安量** 1日 中サイズ1/3個 程度

**選び方** 形がよく果皮に張りがあり、重みがあるもの。  
色ムラなく、お尻がふっくらとして広いもの。



### ぶどう

**特徴** カリウムが多い。ぶどうの皮にはポリフェノールの一種である「アントシアニン」が多く含まれている。

**目安量** 巨峰 6個 程度 デラウェア 小サイズ1房弱 程度

**選び方** 粒に張りがあり、軸が太く青いもの。



### 里芋

茎が肥大したもの。

**特徴** カリウムが大変多く含まれ、生より冷凍品がおススメ☆  
下処理を必ず行うことが大切。

〔生 : カリウム量 (640 mg)  
冷凍 : カリウム量 (340 mg)〕

**選び方** ふっくらと丸みがあり、表面に傷がなく、重みがあるもの。



### さつまいも

根が肥大したもの。

**特徴** カリウムが大変多く含まれるため下処理を必ず行うこと。ふかし芋・焼き芋の食べ過ぎに注意!

**目安量** 1日 中サイズ1/5本 (卵1個分の重さ) 程度

**選び方** 全体的にふっくらと太く、鮮やかな紅色をしており、持った時にずっしりと重みを感じるもの。

