



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。

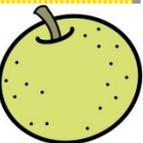
梨

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



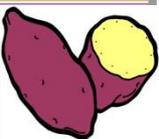
茎が肥大したもの。

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。