



# 栄養科たより



少し気温が下がってきましたが、日中はまだ暑い日もあるので引き続き熱中症に気を付けましょう！



## 9月のテーマ食材・・・里芋

主菜、副菜、汁物と幅広く使える里芋は、この時期から冬にかけておいしくなります！！

里芋の皮をむいたとき独特のめるめるとしたものはガラクタンという成分でとても有能な食物繊維です。血糖値の上昇を抑えたり、整腸作用があります。

里芋は土がついていて湿り気があるもの、縞模様がはっきり見えるもの、触った時の感触が固くしっかりしているものを選ぶと質の良い里芋を選べます！この秋は里芋を食べて、体調を整えていきましょう！



## 里芋を使用したおすすめレシピ・・・里芋の煮っころがし

### 材料

- ・里芋・・・400g
- ・和風だし・・・小さじ1
- ・醤油・・・大さじ3
- ・砂糖・・・大さじ4
- ・みりん・・・大さじ3

### 作り方

- ①皮をむいた里芋とみりん以外の調味料を鍋に入れしっかりからめて強火で煮詰める。
- ②煮詰まったら、水を里芋がひたひたに被るまで入れて落し蓋をして中火～強火で煮詰める。
- ③里芋に串をさしてやわらかくなっていたら、最後にみりんを入れて混ぜたら完成！



里芋の栄養は皮に近い方が多いので、剥くときは薄く剥くようにするのがおすすめです！



## 9月のテーマ・・・生活習慣病チェックリスト

先月は猛暑が続いたので熱中症について記載しましたが、また今月から生活習慣病について関係あるものをみなさんに発信していけたらと思います◎◎！



### <食生活の生活習慣病チェックリスト>

- 脂っこい料理をよく食べる
- 濃い味付けの料理をよく食べる
- 食事の時間が不規則
- 深夜の食事が多い
- 野菜をあまり食べない
- 甘いジュースをよく飲む

チェックが多ければ多いほど、生活習慣病のリスクが高くなります△△

これは食生活に関するチェックリストですが、食生活以外にも気を付けた方がいいことはまだあります。

また栄養科たよりに載せていくので見てみてください！！