



栄養科たより



気温も下がり、空気が乾燥してきました！！乾燥対策をしっかりと風邪予防に努めましょう☀



11月のテーマ食材・・・ラフランス

今月は11月18日にイベントとして提供されるラフランスについて紹介します！！
旬は10月～12月で10月に収穫され、11月～12月が食べ頃とされています。
山形県で多く生産されており、水分が多く甘みが強いことが特徴の果物です🍐
不溶性食物繊維が多いので、体内で水に溶けずに水分を吸収して便を増やす作用があります。
また、大腸の動きを活発にして排便を促す効果も期待できます。
水溶性食物繊維と不溶性食物繊維はそれぞれ体内での役割が違うため、どちらかに偏らずに
バランスよく摂取することをおすすめします！

ラフランスを使用したおすすめレシピ・・・ラフランスのコンポート

材料

- ・ラフランス・・・1個
- ・グラニュー糖・・・100g
- ・水・・・200ml
- ・レモン汁・・・1個分

作り方

- ① ラフランスは皮をむき、芯をとり8等分する。
- ② 全ての材料を鍋に入れて落し蓋をし、弱火で30分ほど煮込む。
- ③ 煮込み終わったら冷まして完成！！



買って来てすぐに生で食べることがおいしいと思いますが、余ってしまう場合や冷凍して
取っておきたい場合にコンポートはおすすめです🍐

今回はワインなしですが、白ワインをいれて作るコンポートは大人の味でおいしいと思います！



11月のテーマ・・・生活習慣改善 10 箇条(1～5)

先月は生活習慣病チェックの運動編を載せました！該当する項目はありましたか？
今月は全国健康保険協会が出している生活習慣改善10箇条の1～5を紹介します！

その1 【運動】 適度な運動を毎日続けよう

その2 【たばこ】 今すぐ、禁煙を！

その3 【食事（塩分）】 塩分は控えめに

その4 【食事（脂質）】 油っぽい食事は避ける

その5 【食事（肉よりも魚のすすめ）】 主菜は“肉より魚”を心がける



各項目に合わせてさまざまな目標を掲げています。1つでもいいので気にしてみましょう！