



# 栄養科たより



秋が始まりました☆☆急に気温が落ち、寒くなってきたので何を着ようか迷ってしまう時期ですね！



## 9月のテーマ食材・・・さつまいも

秋は野菜や果物の旬が豊富で何をテーマにしようか迷いましたが、今月はさつまいもです🍷🍷

食物繊維、ビタミンEやビタミンCが豊富で、ビタミンCはいんごの約5倍！

また、いも類に含まれる**ビタミンC**は加熱にしてもほとんど失われないのが特徴です。

また**ヤラピン**というさつまいも特有の成分はネトックス作用があり、腸をきれいにします。

皮付近に多く含まれているので、しっかり洗って皮ごと食べるのがおすすめです！！



## さつまいもを使用したおすすめレシピ・・・さつまいも汁

材料(2人分)

- ・さつまいも・・・1/3本
- ・こんにゃく・・・1/2枚
- ・にんじん・・・1/4本
- ・豚肩ロース薄切り・・・80g
- ・和風だし・・・3g
- ・水・・・300ml
- ・みそ・・・30g

作り方

- ① さつまいもは1cmの厚さに切り水にさらす。こんにゃくは色紙切り、にんじんは5mmの厚さに輪切り、豚肉は一口大に切る。
- ② 鍋にこんにゃくを入れてからいし、豚肉も加えて炒める。
- ③ その後さつまいもとにんじんを入れてさっと炒める。
- ④ だし、水を入れ具がやわらかくなったらみそを入れる。



さつまいもが不足しているたんぱく質をみそが補ってくれるのでとても良い組み合わせになります！！

寒くなってきたときに味噌汁を飲んで心も体も温まらしましょう🍷🍷



## 9月のテーマ・・・食欲の秋と敬老の日

読書の秋やスポーツの秋など〇〇の秋と言われることが多いですが、食欲の秋と思われる方も

たくさんいると思います。秋は旬の食材が多く、特に芋類やきのこ類が多く旬を迎えます。

食物繊維やビタミンなど日頃不足しがちな栄養素を補ってくれるので料理にいれてみましょう！

<敬老の日>

9月20日は敬老の日です。当院もイベント食として提供しますが、お祝い膳は食材の意味が込められており、例えば「海老」なら腰が曲がるまで元気でいてね、などがあります。食べる方の好みに寄り添った料理に少しお祝い膳としての食材の意味が込められているとより嬉しい日になると思います。敬いの気持ちを込めてお祝いしましょう！！

