



栄養科たより



これから少しずつ寒くなってきますね。気温差が激しい日もあるので体調管理に気を付けましょう！



10月のテーマ食材・・・ぶなしめじ

今月の旬の食材はぶなしめじを紹介します🍄！！みなさんきのこ類で一番好きなのは何ですか？

私は子どもの頃きのこ類は苦手でしたが、大人になってから魅力に気が付きました！

ぶなしめじの旬は9月～11月で生産地は長野県が有名です。

100gで22kcalと低カロリーでダイエットを考えた際に積極的に摂取したい食材です！

注目したい栄養素として、きのこ類の中でも**カリウム**が一番含まれているのがぶなしめじで

カリウムには血圧を下げる効果が期待できます。

また、**オルニチン**も多く含まれており肝臓での**アンモニア**の代謝・解毒を助けるためお酒を飲む際に食べるとういいですね！！秋の味覚を食べて、体調を整えていきましょう🍄



ぶなしめじを使用したおすすめレシピ・・・しめじとキャベツのバター炒め

材料(2人分)

ぶなしめじ・・・100g

キャベツ 150g

バター・・・10g

塩胡椒・・・適量

- ① ぶなしめじは石づきをおとし手でほぐす
- ② キャベツはざく切りにする
- ③ フライパンにバターを入れてしめじとキャベツを入れて炒める
- ④ 塩胡椒を振ってしんなりしたら完成



ぶなしめじは**ビタミンD**も豊富でバターに含まれている脂質と一緒にとることで

効率よく摂取することができます！にんじんも加えると彩りもよく**ビタミンA**も摂取できるので

おすすめです🥕にんじんを追加する場合は火の通りが遅いので最初に炒めるようにしましょう！



10月のテーマ・・・新型コロナウイルス感染と食事について⑥

少しずつ気温が下がって寒くなってきますね🍂 今年は暑い時期が長く続いていたので、秋冬が恋しくなってきました。毎年冬になると流行するインフルエンザですが、今年は少し早いこの時期にもインフルエンザが流行っているそうです。気温差で体温調節が難しくなるこの時期ですが、調節しやすい服装の選択やビタミンが豊富な食事を意識して、体調を整えていきましょう！！



少し回復してきたかなと思い始めた感染から2か月後、いつも食べているおにぎりの味が変わったかと思いはじめました。その後食べ物(特に炊き立てのご飯・肉・魚・卵・油・柑橘類)の匂いが強烈にするようになり匂いがしすぎて食事を受け付けなくなりました。(※体験談です。個人差があります。)