



栄養科たより



秋の味覚楽しめていますか🍂？紅葉も見頃になってきて、秋をたくさん感じることができますね🍁



11月のテーマ食材・・・長芋

今月の旬の食材は長芋を紹介したいと思います！芋、といえば季節は秋を思い浮かべますよね。長芋の旬は1年間に2度あり、春掘りの3～4月と秋掘りの11月～12月とされています。全国の生産量の多くが北海道と青森が占めていて、お店で選ぶ際は太くてまっすぐなものや重みがあるものは水分を多く含んでいて新鮮な長芋といえます！！

長芋にはでんぷん分解酵素の**ジアスターゼ**というものが含まれていて、胃や腸の粘膜保護作用があり、食べ物の消化吸収を助けて胃もたれしにくくなる作用が働くためぜひ取り入れたい食材ですよ🍂

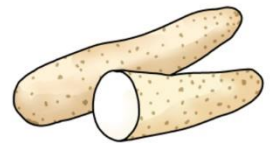


食欲の秋でたくさん食べるこの時期だからこそ胃もたれ防止で長芋を食べてみましょう！！

長芋を使用したおすすめレシピ・・・とろろ

先程紹介した長芋のでんぷん分解酵素は火に弱く、加熱で消失してしまうので出来る限り**生で食べる**ことをおすすめします！

長芋はすりおろしてとろろにすることで繊維も壊れて栄養素をしっかり摂取することができます。その他にも長芋を細切りにして、海苔・かつおぶし・醤油などで和えた副菜もおいしくておすすめです！！



じゃがいもやさつま芋は生で食べると消化できない酵素が含まれているため必ず加熱を必要としますが、長芋は生で食べることによって消化酵素が働きます。お刺身やおそばなどにかけることでアレンジできますので試してみてください！！



11月のテーマ・・・新型コロナウイルス感染と食事について①

気温が少しずつ下がってきましたが、11月にしては少し暖かい日がありますね。気温差が激しい日も多くこの時期は自律神経系が乱れる時期でもあります。なかなか眠れなかったり、頭痛がすることもあられるかもしれませんが湯船に浸かって少しでも休まる時間を作ることが出来るといいですね🛁

匂いがわかりすぎるようになってからはそうめん・豆腐・バニラアイスなど癖のない食べ物しか食べられなくなってしまう、コンビニやファストフード店などさまざまな匂いがする場所には立ち入れない時期もありました。その中でもいろいろ試した結果、油を使用して加熱したものは匂いが強いいためお刺身が食べられることに気が付き、とても嬉しかったです。（※体験談です。個人差があります。）

