

# コスモス “食” 通信

NO. 107  
平成17年9月号



## 今回のテーマは 『旬の食べ物』 ～秋が旬の食べ物って何だろう？～

秋は“食欲の秋”と言われるとおり、たくさんの旬の味覚が味わえる季節です。しかし、秋は朝晩と日中の気温の差が大きくなるため体調を崩しやすくなります。

栄養満点の旬の食べ物を食べて、夏の間消費した体力を回復しましょう。



### ‘食欲の秋’は過食注意！

秋は来るべき冬に備えて体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。そして、秋は食べ物が美味しくなる季節です。新米の時期でもあり、旬の魚や野菜もたくさんあるのでつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは？

#### ☆ “野菜”を上手にとりましょう ☆

野菜は低エネルギーな上、ビタミンやミネラル、食物繊維をたっぷり含んでいます。ところが、しっかり食べているつもりでも、なかなか十分な量をとりにくい食材です。

野菜は**1日に350g(1回の食事に両手一杯ぐらい)**が目標値ですが、付け合わせやサラダだけではこの量を摂取するのは大変です。茹でたり炒めたり加熱調理をすることでかさが減って食べやすくなります。野菜の組み合わせや調理法を工夫して、美味しく上手に食べましょう。

#### ☆ イモ類、果物の食べすぎに注意しましょう ☆

イモ類やかぼちゃなどはエネルギーの低いイメージが強い食材ですが、実はエネルギーの高い食材です。ご飯やめん類と同じ、炭水化物を多く含んでいるからです。

例えば、**サツマイモ1/2本(約200g)**は、**きゅうり20本**と同じエネルギーです。



このため野菜の感覚でイモ類を食べると、エネルギーのとりすぎになります。

また、果物に含まれている**果糖は砂糖よりも吸収されるスピードが速く、体脂肪になりやすい**ので果物の摂りすぎにも注意しましょう。

#### ☆ 食事は時間をかけてゆっくりと食べましょう ☆

満腹感が脳に伝わるには**約20分**かかります。

早食いをすると満腹感が得られる前に食べ過ぎてしまう上、血糖値が急激に上がって体脂肪がつくれやすくなってしまいます。

ゆっくり食べるには、**一口につき30回以上**噛むようにしましょう。

少量で満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。



#### ☆ 夕食は就寝3時間前までにすませましょう ☆

睡眠中は体の代謝が低下するので、脂肪が蓄積されやすくなってしまいます。

**睡眠3時間前**までには夕飯をすませるようにしましょう。

## 秋が旬の食べ物

食物名	旬の時期	栄養と健康
さんま 	9～11月	<b>たんぱく質が豊富</b> で、牛乳やチーズよりも質が優れています。胃腸を温め、疲労を取り除く効果があり、夏の暑さで疲れた体を回復させるにはぴったりです。また、心筋梗塞や脳卒中を防ぐ <b>EPA</b> や <b>DHA</b> を多く含んでいるのが特徴。ビタミンも豊富で貧血に効くという <b>ビタミンB<sub>12</sub></b> が他の魚の約3倍あります。皮膚や粘膜を丈夫にし、目に良い <b>ビタミンA</b> もたっぷり含まれています。
サバ 	9～11月	たんぱく質をはじめ、脂肪やビタミン、ミネラルがバランスよく含まれ、特に <b>ビタミンB<sub>2</sub></b> と <b>ナイアシン</b> が多く含まれています。また、EPAやDHAを含むので生活習慣予防に効果があります。ただし、サバは新鮮なものを選ぶようにしましょう。腐敗が早いので、古くなったものを食べるとアレルギー症状をおこす場合があります。
さつまいも 	9～11月	<b>食物繊維が豊富</b> で、 <b>ビタミンC</b> もみかんに匹敵するほど豊富で、しかも壊れにくい形で含まれています。肌をなめらかにする <b>コラーゲンの生成</b> や、 <b>ガンの予防、傷の治りをよくする</b> 働きがあります。また、高血圧や胃ガンに関係があるといわれるナトリウムを排泄する効果がある <b>カリウム</b> もたくさん含まれています。その他、カルシウム、リン、鉄、カロテン、ビタミンB <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> なども豊富に含まれています。
さといも 	10～11月	<b>エネルギーが低く、食物繊維が豊富</b> です。さといも独特のぬめりに含まれる <b>ガラクトタン</b> (多糖類の炭水化物とたんぱく質が結合したもの)と <b>マンナン</b> 、 <b>ムチン</b> が胃や腸の内壁を保護し、消化を促進してくれるおかげで <b>整腸と便秘の解消</b> に大変効果があるといわれています。また、さといもに含まれるガラクトタンには脳細胞を活発にしてくれます。
栗 	9月下旬～ 10月中旬	主成分はデンプンで、糖質が多く甘味があります。たんぱく質、脂質、ビタミンB <sub>1</sub> 、Cが豊富に含まれています。また、カルシウムやカリウムも多く含むので <b>筋肉や骨を丈夫にし、血流を良くする</b> 働きがあります。幼児やお年寄りなどに最適の滋養食品になります。
しいたけ 	9～11月	<b>エリタデニン</b> という成分が含まれ、血液中の <b>コレステロール</b> や、 <b>血圧を下げる</b> などの効果があります。低エネルギー、高タンパクなのでダイエットにも最適です。 <b>血圧を下げ、動脈硬化、脳卒中の予防</b> に効果があります。また、 <b>ビタミンD<sub>2</sub></b> になる成分( <b>エルゴステロール</b> )を含んでいるため、 <b>骨の老化防止</b> にもなります。
ぎんなん 	10～11月	主成分は糖質で脂質はあまり含みません。 <b>たんぱく質</b> 、 <b>ビタミンA・B群</b> 、 <b>鉄分</b> などを含みます。種類には珍しく <b>カロテン</b> と <b>ビタミンC</b> が多く含まれています。カリウムも豊富なので、摂りすぎたナトリウムを体外に排出し <b>高血圧の予防に有効</b> です。漢方では、滋養強壮、咳止め、喘息の改善に用いられています。しかし、食べ過ぎると消化不良を起こすので大人は10個、子供は5個程度が適量です。
柿 	9～12月	1個当たり <b>みかんの2倍以上のビタミンC</b> を含んでいますが、熟柿になるとそのビタミンCは半減し、干し柿ではさらに減少するといわれています。ビタミンCには <b>老化を防ぎ、ガンを予防する効果</b> 、 <b>風邪を予防する働き</b> があります。ただし、柿は水分が多く体を冷やすとも言われます。食べすぎには注意しましょう。
すだち & かぼす 	8～10月	酸味成分の <b>クエン酸</b> が多く含まれています。クエン酸は、体内で乳酸(疲労の原因になる物質)の生成を抑制し、 <b>疲労の回復、肩こりや筋肉痛の防止、神経疲労の予防、肝臓病の改善に有効</b> です。クエン酸には <b>血液をサラサラにする効果</b> もあり、体内の代謝を活性させる働きもあります。また、 <b>ビタミンC</b> も豊富です。ビタミンCは熱や水に弱いので、生で食べるのがいちばん効率よく摂取できるという特徴があります。すだちやかぼすは生で食べるものが多く、 <b>ビタミンC</b> を直接摂取することができます。

あなたの健康をチェック

秋になって気温が下がってくると冷え性で憂鬱になる人はいませんか？

冷えをほうっておくと、他の病気を引き起こすことがあります。気になる人は下の項目で当てはまるものにチェックしてみましょう。

## 冷え性度チェック

以下の項目のうち、思い当たるものをチェック！

1. 足先や手先がいつも冷たい。
2. 肩がこる。
3. 腰が重い。
4. よく頭痛がする。
5. 足がむくむ。
6. 生理痛がひどい。
7. シミや目の下のクマが気になる。
8. 顔色が悪い。
9. トイレに行きたくなるが、あまり尿が出ない。
10. 胃腸の調子が乱れ、食欲が落ちる。
11. 下痢や便秘を繰り返す。
12. 朝起きるのがつらい。

★いくつチェックできましたか？チェック数で判定しましょう。

上の項目に5つ以上あてはまる人は、冷えのトラブルに見舞われています。これからの季節にそなえて生活のなかで冷え対策を実践して、冷えを改善しましょう。

### ■対策その1・運動■

冷えにくい体を作るなら運動です。運動が不足すれば血行が悪くなります。運動で体温を作る筋肉を鍛え、熱を送る血液の循環をよくすることで冷え性の体質は改善できます。寒い外でのハードな運動をする必要はなく、家の中でストレッチやエクササイズをするだけでも十分です。

### ■対策その2・食事■

食べ物には体を温めるものと冷やすものがあります。生野菜は控えて温野菜にしましょう。糖質のものを食べると体温が上がるので、ご飯やパンなどの主食は三度の食事ですっかり摂りましょう。

## おすすめ一品料理

◇秋が旬の食材を使った一品です◇

### 里芋のくるみ和え

(エネルギー 100kcal、ビタミンE 0.6mg、カリウム 260mg)

◆里芋を半量にし、こんにやくを加えるとエネルギーがカットできます。

材料	2人分
さといも	小6個
くるみ	3個
白味噌	適量
砂糖	少々
青のり	少々

#### 下準備

- ① 里芋は皮付のままきれいに洗い、電子レンジで加熱後、皮をむきます。
- ② くるみは空炒りして荒く刻んでおきます。

#### 作り方

- ① 里芋を、1口大に切ります。
- ② 鍋に味噌と砂糖を入れて、弱火で混ぜます。
- ③ 火をとめて、くるみを混ぜ合わせます。
- ④ 里芋と味噌衣を軽くあわせませます。
- ⑤ 皿に盛り付け、上に青のりをかけると出来上がりです。

### さつまいも餅

(1個分エネルギー 50kcal、食物繊維 0.5g、カリウム 60mg)

◆砂糖を省き醤油味にするとエネルギーが少なくなります。

材料	12個分
白玉粉	80~100g
水	約 70cc
さつまいも	正味 150g
三温糖	20g
きな粉	少々

#### 下準備

- ① さつまいもを洗って皮を剥いて輪切りにし、水につけます。
- ② さつまいもを電子レンジで加熱し、つぶしておきます。

#### 作り方

- ① ボールに白玉粉と三温糖を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜていきます。
- ② ボールの中で生地をこねます。
- ③ つぶしたさつまいもをボールに入れ生地とよく混ぜ込みます。
- ④ ③を12分割にします。
- ⑤ 形を丸く整え蒸し器で蒸します。
- ⑥ 皿に盛り付け、きな粉をまぶすと出来上がりです。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“食物アレルギー(糖質)”を予定しております。

栄養士 横山・小田・紙谷・清水・矢田貝





