



ハザマ薬局の管理栄養士が作成しています。

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…みなさまはどんな秋をお過ごしでしょうか。夏の暑さも少し和らぎ、過ごしやすい季節になってきました。食べ物がおいしく、食欲がわく季節になりましたが、食べ過ぎると胸やけや胃もたれが起こってしまうことがあります。また長期的にエネルギー過剰な状態が続くと、肥満のみでなく、糖尿病や高血圧などの生活習慣病につながります。美味しい秋の味覚を味わいながら、しっかり身体を動かし、秋を健康に過ごしましょう！

🍎🍌🍇🍎🍌🍇🍎🍌🍇 秋の味覚を楽しもう！～秋が旬の食べ物～ 🍎🍌🍇🍎🍌🍇🍎🍌🍇

秋の三大甘味といわれる芋・栗・かぼちゃのほか、根菜類や松茸などのきのこ類も秋に収穫の時期を迎えます。数えあげたらきりが無いほど、おいしいものが盛りだくさん！今回は、代表的な秋の食材をいくつかご紹介します。これらの食材を使用した裏面のレシピもぜひご覧ください♪

◆秋鮭◆

産卵前のため身が引き締まっており、卵や白子を成長させるために体脂肪が使われているので、脂分が控えめです。身自体があっさりとしているので、バターをつかった料理がおすすめ。

◆きのこ◆

年中手に入るきのこ類ですが、天然のきのこは、9月～11月頃に旬を迎えるものが多いです。低カロリーで、ビタミンD・ビタミンBのビタミン類やミネラルなどの栄養が多く含まれます。

◆さつまいも◆

食物繊維を豊富に含んでおり便秘解消だけでなく、血中コレステロールを低下させる作用もあります。おいしいさつまいもを選ぶポイントは皮の色が均一で鮮やかなもの、表面にハリとツヤがあるものが良いといわれています。

◆れんこん◆

抗酸化作用を持つビタミンC、腸内環境を整える食物繊維、血圧を下げる効果のあるカリウムが多く含まれており、免疫機能を高めてくれます。

食べすぎに注意⚠️食欲の秋を健康に過ごそう！

～食欲コントロールのポイント～

① ゆっくりよく噛んで食べましょう！

よく噛むことで、満腹中枢を刺激し、いつもよりも早く満腹感を得ることができます。その結果、食事の量を減らすことができます。



② 野菜から先に食べましょう！

食物繊維がたっぷり含まれた野菜を食べることで、満腹感が得られます。さらに、野菜を先に食べることで血糖値の上昇も緩やかにすることができます。



③ 間食には低糖質食品を選びましょう！

どうしてもおやつを食べたくなった時には、ナッツ類や低糖質チョコレートなど、糖質の低いものを選ぶように心がけましょう。



～運動しよう！～

継続的に運動することで生活習慣病の予防や筋力低下を防止することができます。ここでは、ご飯1杯分(150g・252kcal)を消費するにはどのくらいの身体活動量が必要なのかをご紹介します。

	体重	50kg	60kg	70kg
運動				
ウォーキング				
軽い筋トレ				
階段をのぼる(ゆっくり)				
ジョギング				
サイクリング (約20km/時)				

厚生労働省「生活活動のメッツ表」「運動のメッツ表」

身体を動かすことで血行を良くすることができます。秋バテ対策にも効果的です。

秋鮭とキノコのホイル焼き

＼秋の味覚を使ったレシピ／

鮭は必須アミノ酸を含む良質なたんぱく質が豊富に含まれています。キノコは食物繊維を多く含み、腸内環境を整えてくれます。旬な食材のうま味を閉じこめた簡単に出来る一品です。



材料 (2人前)

鮭 …2切れ(150~180g)
人参 …1/4本(40g)
えのきたけ…1/2パック(60g)
ぶなしめじ…1/2パック(60g)
まいたけ …1/2パック(60g)
コーン(缶) …20g
刻みネギ …少々

食塩(鮭に振る用) …少々

油 …6g
酒 …8g
バター …10g
醤油 …10g



1人前→エネルギー : 291 kcal
たんぱく質 : 20.8 g
食物繊維 : 4.2g
塩分 : 1.2 g

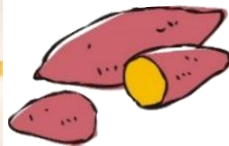
～つくりかた～

- ① 鮭に塩を振る。えのきたけとぶなしめじは石づきを切り落としほぐす。人参は千切りにする。
- ② アルミホイルを30cm程取り出し中央に油を塗り、にんじん、えのきたけを置く。
- ③ その上に鮭をのせ、残りの具材を散りばめ、バターを乗せる。
- ④ アルミホイルは奥と手前の部分を合わせて折り込み、隙間ができないようにしっかりと閉じる。左右は内側に2回折りたたむ。
- ⑤ ホイルをフライパンに乗せ、蓋をして中火で4分、そのまま弱火にして7~8分加熱する。
- ⑥ アルミホイルを開き、醤油をかけて完成!

さつまいもと蓮根の甘辛炒め

さつまいもと蓮根の食感の違いを楽しむおかずです! また、さつまいもと蓮根に含まれているビタミンCは風邪やウイルスに対する免疫力を高めてくれます。

1人前 エネルギー : 455kcal
たんぱく質 : 10.0g
食物繊維 : 3.1g
塩分 : 2.8g



材料(2人分)

・さつまいも…1本(150g)
・蓮根 …100g
・豚肉(薄切り) …100g
・片栗粉 …大さじ1と1/2
★醤油+みりん+砂糖…各大さじ1
・サラダ油 …大さじ1と1/2

～つくりかた～

- ① さつまいもは皮付きのまま一口大に乱切り、蓮根は皮をむき半月切りにして水に10分ほどさらしておく
- ② ①の水を捨てて、さつまいもはボウルに入れラップをしてレンジに入れ600Wで5分ほど加熱する
- ③ 蓮根の水気をふき取った後、蓮根と豚肉に片栗粉をまぶす
- ④ フライパンに油を引き、蓮根と豚肉に焼き色が付くまで火を通す
- ⑤ レンジで加熱したさつまいもを④に加え、炒め合わせる
- ⑥ ⑤に★の調味料を加え、さつまいも・蓮根・豚肉とよく絡ませて、タレの水分がなくなるまで炒めたら完成!!

【ハザマ薬局 店舗一覧】

□平野センター店 TEL: 06-4302-3445

〒547-0024 大阪市平野区瓜破 2-3-38

□住之江店 TEL: 06-6671-1955

〒559-0003 大阪市住之江区安立 1-6-18

□門真店 TEL: 06-6907-5541

〒571-0048 門真市新橋町 16-1-103

□新千里西町店 TEL: 06-6832-3203

〒560-0083 豊中市新千里西町 3-2-1

ロイヤルク千里中央アーバンステージ 202

□森ノ宮店 TEL: 06-6963-5271

〒536-0025 大阪市城東区森之宮 1-5-105

□茨木彩都店 TEL: 072-640-5670

〒567-0085 茨木市彩都あさぎ 3-1-13

□伊丹店 TEL: 072-770-3004

〒664-0851 伊丹市中央 5-4-1 伊丹中央ビル1F

□西町医療センター店 TEL: 06-6831-0720

〒560-0083 豊中市新千里西町 3-3-5