

木の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。

ぐんと寒くなってきた季節の変わり目は体調を崩しやすいので、秋の食材をバランス良く取り入れた食事を食べ、寒さに負けない体を作り、元気いっばいに秋を満喫しましょう。

## ～ 秋が旬の食材！ 秋の味覚を楽しみましょう ～



### さんま

さんまには EPA と DHC がたっぷり。EPA は抗血栓作用があり、血をサラサラにします。DHC は、精神の安定効果や疲れた目を癒す効果、記憶学習の能力を高める効果があります。

### さつまいも

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、水溶性は血液中のコレステロールを減らす働きがあり、不溶性は腸内環境を整える働きがあります。また、さつまいも特有のヤラピンは、便秘解消・腸の働きを良くします。

### りんご



ペクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防に役立ちます。

### くり

ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的です。



### しいたけ・しめじ・マイタケ・なめこなどのキノコ類

キノコ類は風邪の予防に役立つビタミンを摂取でき、免疫力のアップにかかわるビタミンD、粘膜を強化するビタミンB群なども含まれているため、風邪をひきやすい季節に摂取すると好ましい食材です。



## Let's Cooking !!

### 鶏肉とさつまいもの甘辛煮

材料 (1人分)

さつまいも	1/4 本	しょうゆ	大さじ 1
鶏もも肉	100g	みりん	大さじ 1
塩・こしょう	適量	砂糖	小さじ 1.5
薄力粉	大さじ 1	水	大さじ 1

サラダ油	大さじ 1
いりごま	適量



作り方

- 準備：しょうゆ、みりん、砂糖、水をあらかじめ合わせておく。
- ①さつまいもは皮をまだらにむき、一口大の食べやすい大きさに角切りにする。水にさらし、軽く水を切って耐熱容器に移し、ラップをして600Wで3分加熱する。  
※かたさの目安はさい簀をさしてスッと通る程度
  - ②鶏もも肉を一口大に切り、袋に入れて、塩・こしょう、薄力粉を入れて振る。
  - ③フライパンに油をひいて中火で熱し、鶏肉を炒める。火が通ったら、さつまいもを入れ、合わせていた調味料を加え、煮絡める。
  - ④仕上げにごまをふって完成。

## 七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

