

# 栄養科だより2013 秋号



## 秋は芋を食べよう！

暑さもようやく和らぎ、実りの秋が到来します。秋に収穫期を迎えるいも類は、身体をフォローアップする作用を持つものが多く、夏に疲れた胃や腸の調子を、優しく中から整えてくれます。

(糖尿病・腎臓病のある方はとりすぎに注意が必要です。)

### じゃがいも



畑のりんごと言われるほどビタミンCが多く、でんぷん質が保護するので加熱しても壊れにくい。カリウムも多く、高血圧の予防改善に有効。便秘解消に役立つ食物繊維も豊富！！

### 主な成分

ビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンC  
カリウム、食物繊維、糖質（でんぷん）

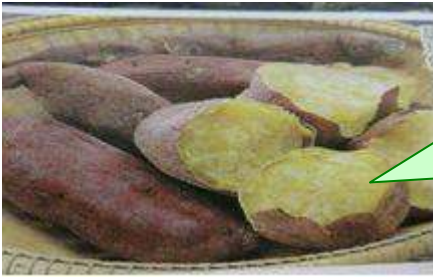
### じゃがいもオムレツ



### （おいしく食べよう！じゃがいもレシピ） 2人分

- |               |      |                                       |
|---------------|------|---------------------------------------|
| じゃがいも         | 2個   | ①じゃがいもは1.5cm角に切ってゆでる                  |
| たまねぎ          | 半分   | ②たまねぎとハムは1cm角に切って炒める                  |
| ハム            | 1～2枚 | ③卵をといて①と②を加え塩コショウで調味する                |
| 卵             | 2個   | ④フライパンを熱して油をひき、③を流し入れ、オムレツの形に整形し焼き上げる |
| グリーンピース       | 適量   |                                       |
| 油、塩コショウ、ケチャップ |      |                                       |

## さつまいも



食物繊維は他のいもに比べて圧倒的に多い！大腸の働きを活性化させ、コレステロール値の急激な上昇も抑制する効果がある。  
皮にはカルシウムがたっぷり含まれている。

### 主な成分

食物繊維、ビタミンC、カリウム  
肉質が黄色いものはカロテン、ビタミンE

#### さつまいものオレンジ煮



#### (おいしさ満点！さつまいもレシピ♪ 2人分)

さつまいも	100g	①さつまいもは皮ごとよく洗い、輪切りにする
オレンジジュース	100cc	
砂糖	小さじ1	②なべにオレンジジュースと砂糖、さつまいもを入れやわらかくなるまで煮る。

## さといも



いも類の中で最もカロリーが低く、カリウムが最も豊富。独特のぬめりは水溶性食物繊維のガラクトンやムチン。高血圧の予防や粘膜の保護、腸の働き改善などの効果がある。

### 主な成分

ビタミンB群、カリウム、ガラクトン、ムチン、食物繊維

#### さといもカレーソルト



#### (すぐ作れる！さといもレシピ♪ 2人分)

さといも	150g	①さといもは一口大に切って、表面の粘りと水気を拭く。
揚げ油	適量	②170℃の揚げ油で素揚げする。
塩	小さじ1/3	③取り出して油を切ったら、塩とカレーパウダーを全体にまぶす。
カレーパウダー	小さじ1/3	
刻みパセリ	適量	④上から刻みパセリをかける。