

栄養科だより

晩秋の候

今年も冷え込む季節となりました。皆様、体調に気を配り健やかに過ごして下さる幸いです。

11月と言えば白菜・ほうれん草・ブロッコリーや長芋、果物ですとナトリウム・キウイフルーツ・みかんなど大変美味しいものが沢山あります。果物には万病の元といわれる活性酸素を不活化する抗酸化物質や発がん性物質発生を抑制するビタミンCなどの微量栄養素、血圧を上昇させるナトリウムの排泄を促進するカリウム、コレステロールや脂質の吸収を阻害し腸内を清掃する食物繊維などが多く含まれます。実りの秋というくらいですから美味しいものが沢山ある季節です。旬の食材を楽しみながらバランスの良い食事をし、これから訪れる冬に備えていければ良いと思います。

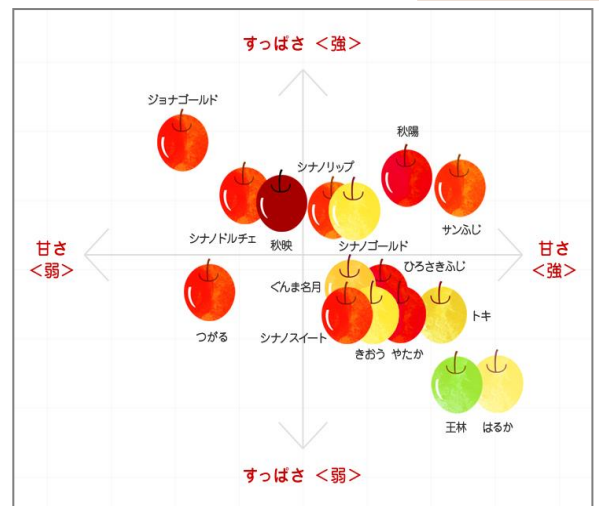
今年インフルエンザの早期流行、また新型コロナウイルスも収束に至った訳ではありません。感染対策を怠らず健康に行きましょ。

りんごの歴史は古く、約400年前には栽培されていたと言われています。りんごは栄養価が高く、「1日1個のりんごは医者知らず」ということわざがあるほどです。りんごに含まれる栄養成分は主にカリウム、ビタミンC、食物繊維、ポリフェノールです。

りんごの歴史は古く、約400年前には栽培されていたと言われています。りんごは栄養価が高く、「1日1個のりんごは医者知らず」ということわざがあるほどです。りんごに含まれる栄養成分は主にカリウム、ビタミンC、食物繊維、ポリフェノールです。

R5年11月1日
—第381号—
編集
至誠堂総合病院
栄養科

りんごの品種チャート
JA 全農ホームページより引用



カリウムはナトリウム（塩分）を体の外に排出して血圧の上昇を防ぐ働きがあります。ビタミンCは骨や皮膚、腱などを構成するコラーゲンの合成に欠かせない栄養素です。抗酸化作用によって体の老化を防いだり、鉄分の吸収を良くする働きもあります。

食物繊維は、腸内環境の改善に役立ったり血糖値の上昇抑制、コレステロール低下作用が期待されます。

りんごには様々なポリフェノールが含まれていて、その6割を占めるのがプロテアニジンです。高い抗酸化力があり、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病を予防したり、アレルギーを抑えたりといった作用があります。

日本では約2000種類、世界には約15000種類のりんごが栽培されています。山形県はりんごの生産量全国第4位で、品種はふじをメインに、秋陽、シナノスイート、王林、つがるなど様々栽培されています。秋陽は山形のオリシナル品種で、色付きが良く、甘酸っぱく濃厚な味わいで、パリパリとした食感が特徴の人気の品種です。複数品種を購入して食べ比べしてみるのも楽しそうですね。

バターナッツかぼちゃと鶏肉のハニーマスタードソテー

材料(2人分)

- バターナッツかぼちゃ 250g ☆ハニーマスタードソース☆
- 鶏もも肉 1枚
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 黒こしょう 少々
- 粒マスタード 小さじ2
- はちみつ 小さじ1
- バター 10g

作り方

- ① バターナッツかぼちゃは、わたと種を取り皮つきのまま縦に幅2cmに切る。鶏もも肉は筋と余分な脂肪を取り、6等分に切って塩と黒こしょう少々をふる。ハニーマスタードソースの調味料を合わせておく。
- ② フライパンを火にかけてバターを中火で溶かし、バターナッツを並べ入れる。塩少々(分量外)をふってふたをし、弱火にして7分蒸し焼きにする。ふたを取って裏返し、中火にする。あいているところに鶏肉を皮目を下にして並べ入れ4分程焼く。全体を上下を返してさらに2分焼いて火を通す。
- ③ ハニーマスタードソースを回し入れ全体にからめる。火を止めてバター10gを加えてさっと混ぜる。

