あした健康塾　健康レター

2022年 9月号

旬の食材を食べて健康長寿！

健康長寿を支える大切な「あうこと」「しること」「たべること」を中心に、皆様の健康に役立つ健康情報を毎月お届け！

暑さがやわらぎ食欲も増す秋、おいしい食材が旬を迎えます。
「旬の食材を食べよう」とよく言われていますが、
その理由をご存知ですか？

旬の食材の特徴

1．栄養価が高い

例えば、ほうれん草は、
旬の冬に採れたものは夏と比べて、
ビタミンCの含有量に約 3 倍の差があります。
ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を
助ける栄養素です。

2．比較的安価

市場に多く出回るため価格が安く経済的です。

現在は、ハウス栽培などで一年中出回っている食材もありますが、“旬” の食材を食べて、自然の恵みを楽しみましょう。

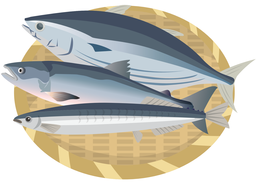
9月が旬の食べ物

野菜

きのこ・レンコン・
さつまいも・なす

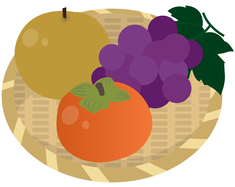
魚

さんま・さけ・かつお



果物

ぶどう・柿・梨



健康クイズ

Q. ことわざ「秋〇〇は嫁に食わすな」の〇〇に入る食材は？

①ナス

②サバ

③カキ

答えはページの最後に記載！

秋が旬の食材を使用した
おすすめレシピ をご紹介！

お鍋一つで
ナスとシシトウの焼き浸し

秋に美味しいナスを使用した副菜。
しめじ・まいたけなどのキノコを加えるのもおすすめです。
簡単に作ることができ、色彩も鮮やかな一品。

材料　2人分

	ナス	160g（2本）
	シシトウ	32g（8本）
	ゴマ油	適量
調味料A	水	100ml（1/2カップ）
調味料A	酒	50ml（1/4カップ）
調味料A	白だし	15g（大さじ1）
調味料A	醤油	9g（大さじ1/2）
調味料A	みりん	36g（大さじ2）
	ショウガ	10g（1片）

作り方

1. ナスは乱切り、シシトウはヘタを取り、包丁で切れ目を入れる。鍋を中火で温めてゴマ油をしき、ナスとシシトウを加えて炒める。

2. 全体に焼き色が付いたら【調味料 A】を加えて、沸騰したら3分煮る。

3. 火を止め、さらに5分置いて味を染み込ませたら、器に盛り付けて、すりおろしたショウガを添える。

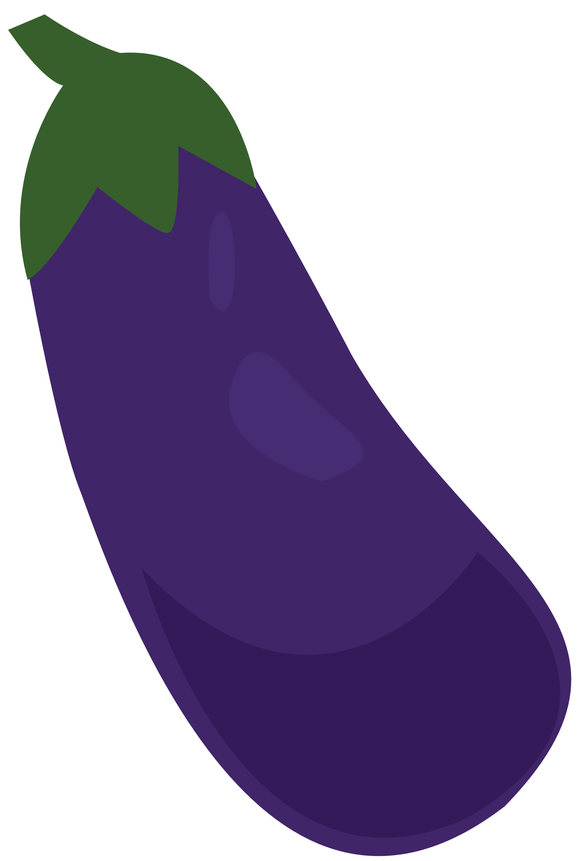
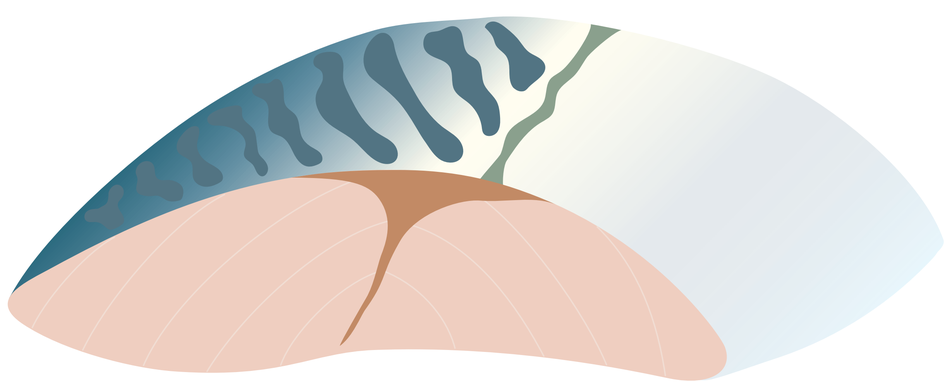
さらに食べやすくする ポイント

噛む力が弱くなっている方には、
ナスの皮をピーラーで剥いたり、
隠し包丁をすることで噛み切りやすくなります。
食欲が落ちている方には
水気を絞った大根おろしを加え
さっぱり仕上げるのもおすすめです。

参考：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）
日本大百科全書 (ニッポニカ)「日本の諺」の解説

©2022 シダックス栄養士会
高齢者食部会発行 No.2209

健康クイズの答え

答えは ①ナス、②サバ

秋のナスやサバは味がよいので、
憎い嫁には食べさせないとの意味とされるが、
ナスは体を冷やす野菜であり、
サバも鮮度が落ちやすいので体に障らないように、
かわいい嫁の身を案じて食べさせないことの
例えとも言われている。