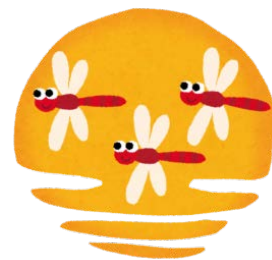


たべものだより 10月号

ひらが脳神経外科

TEL : 0270-30-2121

日増しに秋も深まり、紅葉も始まってきました。
秋風が気持ちよく過ごしやすい季節ですが、朝晩は冷え込むので
風邪を引かないよう注意してくださいね。



旬の食材のご紹介 ☆10月の旬☆

野菜： きのこ かぶ さといも さつまいも れんこん まつたけ など
果物： 梨 ぶどう りんご 柿 栗 いちじく など
魚介： 太刀魚 サンマ 鮭 サバ マグロ いわし など



栽培ものは1年中手に入りますが、原木栽培や天然ものは秋頃が旬を迎えることが多いようです。食物繊維が豊富で、便秘気味の方や血糖が高い方におすすめです。料理に合わせて細かく刻むと消化が良くなります。

いよいよ始まる食欲の秋。低カロリーなきのこも取り入れながら秋の味覚を楽しみましょう♪

【ビタミンDのサプリに注意！】

きのこに多く含まれるビタミンD。ビタミンDはカルシウムの吸収や骨への沈着をサポートする役割があります。

ビタミンDは水に溶けにくいので、体内にため込むことが出来ます。ゆえに大量にとり続けると体内でビタミンDが過剰になってしまい、食欲不振や嘔吐を起こすことがあります。腎不全などの重篤な臓器障害を起こす場合もあり、注意が必要です。サプリメントは過剰摂取しやすいので注意してください。

鮭やきのこ類をしっかり摂る、紫外線を浴びるなどでビタミンDの必要な量を摂取出来ます。まずは食事から摂ることを心がけましょう！なお、きのこを毎食小鉢1杯程度食べても過剰にはなりません。ご安心ください。

《今月のオススメレシピ》

☆厚揚げときのこのあんかけ☆

【材料】2人分(1人分226kcal)

- ・厚揚げ 2枚
- ・好きなきのこ 200g
- ・水 150ml
- A {
 - ・かたくり粉
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・顆粒だし 小さじ1
 - ・おろししょうが 小さじ1/2

【作り方】

- ①厚揚げは1枚を8等分に切り、オーブントースターで香ばしく焼く。キノコは石づきをとり食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器にAを入れて合わせ、きのこを加え、ラップをかけて電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- ③器に厚揚げを盛り、②のあんをかける。