



栄養通信

平成28年 秋号
No.1

窪田薬局

食欲の秋！ ～果物は1日200gを目安に～

読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。

りんごやぶどう等、旬の果物も多く出回る時期です。果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富で体に良い食べ物ですが、食べ過ぎると中性脂肪が増えやすいので注意しましょう。

『200g』ってどれくらい？



1日200gを目安に食べるのが最も健康に良いとされているよ！

『朝のフルーツは金！？』

果物に多く含まれる果糖は、朝食食べればすぐに、身体や脳を活動的な状態にしてくれるよ！



こんなときに… オススメの果物

☆ダイエット、便秘改善に

食物繊維が豊富なもの ⇒ ブルーベリー、キウイフルーツ、りんご、パイナップル

☆肌荒れ改善、風邪予防に

ビタミンCが豊富なもの ⇒ 柿、キウイフルーツ、グレープフルーツ、いちご

☆血圧の気になる方に

カリウムが豊富なもの ⇒ バナナ、メロン、キウイフルーツ

※バナナはカロリーも高いので食べ過ぎには注意しましょう



旬を食べよう！秋レシピ 🍎🍇🍌🍎🍇🍌🍎🍇🍌🍎🍇🍌🍎🍇🍌🍎🍇🍌🍎🍇🍌

☆さんまの酢醤油煮

塩焼きも美味しいですがたまには煮付けで♪

< 材料 (4人分) >

- ・さんま 4尾
- ・しょうが 1かけ
- ・酢 100ml(1/2カップ)
- ・醤油 大さじ3
- ・砂糖 大さじ2
- ・万能ねぎ 少量(あれば)

- ①さんまは腹わたをとり、2~3cm幅くらいの筒切りにする。
 - ②しょうがは薄切りに、万能ねぎは小口切りにする。
 - ③鍋にさんまの切り口を上にして並べる。
- ※さんまがきっちり入る大きさの鍋を使うと、皮がはがれずキレイに仕上がります
- ④しょうがを散らし、水1カップと酢を加えて落し蓋をし、弱火で約30分煮る。
 - ⑤一旦煮汁を捨て、新たに水1カップと醤油・砂糖を加えて、汁気がなくなるまで弱火で煮てできあがり。

