



食欲の秋、運動の秋がやってきました。10月10日は体育の日。運動を楽しめるよう、栄養価の高い秋の味覚を食べて、からだを元気に保ちたいものです。

今月は、10日が目の愛護デー、8日が骨・関節の日と、からだの健康を考える月でもあります。

バランスの良い食事は、お口の健康にもつながりますので、旬の食材を中心に取り入れて体の調子を整えていきましょう。

からだいいきレシピ

鮭のソテー～きのこクリームソース～

- (材料:2人分)
 生鮭:2切り身
 塩・こしょう:適宜
 小麦粉:適宜
 しめじ:50g
 しいたけ:2個
 ねぎ:50g
 カブの葉:一個分(小松菜でも♪)
 塩・こしょう:適宜
 サラダ油:小さじ2
 バター:小さじ2
 小麦粉:大さじ1
 牛乳:1カップ(200cc)
 粉チーズ:大さじ1
 みそ:小さじ1



(作り方)

- ① 鮭は塩・こしょうを少々ふり、小麦粉を薄くまぶす。しめじは石づきを切り落とし、小房にほぐす。しいたけは石づきを切り落とし、軸とかさを分け、軸は縦の薄切りに、かさは3ミリほどの薄切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。カブの葉は5センチほどの長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鮭を皮面から焼き、焼き色がついたら裏返し、弱火にし火が通るまで2.3分焼く。鮭を裏返したら、途中でカブの葉を加え一緒にソテーする。焼けたらフライパンから取り出す。
- ③ フライパンをクッキングペーパーで軽く拭き、バターを熱しねぎ、きのこを加え炒め塩・こしょうを少々ふる。火が通ったら小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒める。弱火にし牛乳を少しずつ加え、なめらかになったら粉チーズ、みそを加えてとろみがつくまで煮る。味見をし、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器に鮭、カブの葉を盛り、③のクリームソースをかけ、出来上がり♪

さつまいもとれんこんのきんぴら

- (材料:4人分)
 さつまいも:100g
 れんこん:100g
 鷹のつめ:1/2本
 サラダ油:大さじ1
 しょうゆ:大さじ1
 みりん:大さじ1
 黒ゴマ:適宜



(作り方)

- ① さつまいもは皮をむかず、れんこんとともに2.3ミリの厚さのいちょう切りにし水にさらす。水にさらした後は水気をよく切っておく。※さつまいもは大きさをみて輪切りまたは半月きりにする。鷹のつめは種を除き、輪切りにする。
- ② 鍋にサラダ油、鷹のつめを熱し、さつまいもを炒める。さつまいもに少し火が通ったところでれんこんを加え、野菜に火が通るまで弱火でじっくり炒める。
- ③ みりん、醤油を加え、強火で汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 器に盛り、黒ゴマをかけたら出来上がり♪

れんこんのシャキシャキ感とさつまいもの甘さが楽しめる一品です☆
 よく噛んで、歯ざわりと自然の甘さを味わいましょう。
 さつまいもは皮にも栄養がありますので皮ごと使ってくださいね。
 さつまいもは老化を食い止めるビタミンCとビタミンEが両方含まれている数少ない食材。
 れんこんにもビタミンCが豊富に含まれていますので
 歯周組織を若々しく丈夫に保つためにもぜひ取り入れていただきたいです。

脂が程よくのっておいしい秋鮭。
 きのことたっぷりのクリームソースでおしゃれな一皿に♪
 チーズと味噌でコクと旨みをプラス。
 鮭ときのこに含まれているビタミンDがカルシウムの吸収を高めてくれるので
 鮭とクリームソースは相性がいいのです☆
 また、カブの葉にはビタミンA、C、カルシウム、鉄などが豊富に含まれ
 貧血の方にもおすすめです。



カルシウム足りていますか??

1日の目標摂取量
600~650mg

丈夫な歯や骨を保つために必要なカルシウム。
 しかし、日本人に不足がちな栄養素です。不足すると、イライラや高血圧の原因にも!
 体のバランスを保つ上で欠かせない栄養素なので意識して摂取することが大切です。

一食分のカルシウム含有量(目安)



牛乳1杯
約230mg



ヨーグルト1パック
約100mg



豆腐1/2丁
約180mg



小松菜1茎
約80mg



桜えび(素干し)5g
約100mg



ひじき(干し)1食分
約100mg



健口食だよりについて、ご意見・ご感想などございましたら
 栄養士の若木までお気軽にお声がけ下さい♪
 健口食だよりのコピーも承ります。