



小さい秋、み～つけた



一味覚編

この間まで「あつ～い」と感じていたのが、ひと雨ごとに「涼しい」をとおりこして「さむ～い」になっているようです。

朝・夕と昼間の気温差が激しすぎて、着るものにも迷ってしまいそうですが、みなさん、体調など崩してませんか？

そうはいっても季節は秋！何かを始めるには良い季節です。

スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、そして…ダイエットの秋？！

(むりむり・・・)

そうなんです、秋はおいしいものがいっぱいなんです。

みなさんは何がお好きですか？



インターネットで調べてみました！

インターネットで「秋の味覚といえば・・・」のランキングをいろいろと調べてみましたが、順位は多少変わっても秋刀魚・栗・まつたけが3強！

柿となしが後に続くという感じでした。

なんとなくわかるような気がしますね。



「敵を知り、己を知れば・・・」

おいしいものは食べたい・・・でも、体重は増やしたくない！

これまた、誰もが考えることかもしれません。

まずは、敵（ではないけど）を知ることから始めてみましょうか？

ちなみに、秋が旬のたべもの・・・いくつ言えますか？

栗 さつまいも りんご 里芋 しいたけ 梨 秋刀魚 鮭 鯖 柿
いわし ねぎ マッシュルーム マツタケ 銀杏 あけび ぶどう
ざくろ くるみ かつを

御魚新聞

お魚大好き協会

心血管疾患リスクを低減する

n-3系の脂肪酸!

n-3系の脂肪酸といえば、 ω -3系脂肪酸、IPA、DHAの3種類が知られています。特に、魚油やえごま油に多く含まれていて、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす作用があります。

「食事摂取基準」では、n-3系脂肪酸の目標量を1日あたり2.2g以上(30〜49歳男性)と設定されています。また、IPA・DHAについては、1日あたり1g以上とすることが望ましいとされています。各魚のn-3系脂肪酸量は別表のとおりです。

近年、日本人の魚摂取量は減少傾向にあるようです。これを期に魚を食べる回数を増やしてみたいかがでしようか?

ただしいくら体によくても、量が多いとエネルギーのとりすぎにつながるのをご注意を!

種類	n-3系脂肪酸	エネルギー
マグロ	5.81g	344kcal
さんま	3.95g	310kcal
ぶり	3.35g	257kcal
いわし	3.18g	217kcal
さば	1.53g	202kcal

(100gあたり)

付け合せはタテじゃない!?

魚を食べる時に、にんにく・玉ねぎ・ら・アスパラや海藻類、それに大根・しそ・わさびなどを一緒にとる理由をご存知ですか?

「抗酸化作用」：つまりお掃除屋さんの働きをしているのです。魚に含まれる有害物質を排泄する効果があるので、是非とも一緒にお召し上がりくださいませ。

調理法で摂取量が変わる!

動脈硬化予防に効果的な魚の脂ですが、調理法でとれる量が変わってしまいうそうです。

生で食べたときを100%とすると、煮たり焼いたりすると、煮たり焼いたりして80%にまで減少...

調理法を工夫して損失を少なくしていきけるといいですね!

煮物なら薄味で煮汁も飲めるようにしたり、

ホイル焼にして野菜に汁気を含ませて食べたりしてみたいかがでしようか?

今日の献立

さんまのかば焼き

<材料>

秋刀魚	1尾	【たれ】	醬油	} 各大1.5
塩・酒	適宜	みりん		
小麦粉	適宜	酒		
油	適宜	砂糖		
		水		

《作り方》

- ① 秋刀魚の頭とワタをとり三枚におろし、二つに切る
- ② ①に塩と酒で下味をつける
- ③ たれの材料を混ぜ合わせておく
- ④ ②の秋刀魚に小麦粉を適宜まぶし、油をしいて焼く
- ⑤ なべはだから、たれを入れ、煮立てて強火で煮からめる

*ごはんにのせて、丼にしてもおいしいよ!

ふる～つたいむず

くだものに含まれる抗酸化成分 いくつ知っていますか!?

「抗酸化作用」が強い成分として、β-カロテンやビタミンC・Eなどがあることは皆さんご存知かと思います。

β-カロテンやビタミンEは細胞の脂肪性部分、ビタミンCは水溶性部分で抗酸化作用を発揮すると言われ、「活性酸素」の除去に働くということですね。

ちなみに活性酸素とは??

動脈硬化を引き起こし老化を進めると言われています。要因としては紫外線・喫煙・排気ガス・農薬、そしてストレスや栄養不足など・身近なものですね。

○オールラウンドの抗酸化作用はこれ
ポリフェノールは光合成によって作られる植物の色素や苦味成分。その種類は約300種類あるといわれています。細胞間の水溶性部分を守りながら、一部は脂溶性部分で働き、さらに細胞膜上でも抗酸化作用を発揮するとか。活性酸素によってダメージを受けやすいのは細胞膜と考えられているので、オールラウンドに働くポリフェノールの効果には期待ができそうです。

○種類によって独自の働き!

※アントシアニン

(ブドウ・ブルーベリー・赤じそ等のポリフェノール)

- ・肝臓の機能を高める
- ・視力を向上させる

※フラボノイド(ブドウ・柑橘類等のポリフェノール)

- ・動脈硬化を防ぐ
- ・発ガン物質の活性化を抑える など・

ポリフェノール類は主に皮の部分に多く含まれているので皮ごと食べるのがよいのですが、気をつけなければいけないのが残留農薬などの問題! ちょっとお高めですが、皮ごと食べるなら有機農法栽培のものを選んでみては・・・?!

脂肪に変わりやすい果糖! とりすぎ注意!

果糖は小腸から吸収され肝臓で分解・代謝されますが、その過程の中で一部が中性脂肪の合成に利用されています。

ブドウ糖は肝臓から血液を通じて各組織に運ばれて代謝され最終的にはCO₂と水になりこの過程で1gあたり4Kcalのエネルギーを供給します。

このことから、果糖はブドウ糖よりも体内で脂肪に変わりやすいといわれています。

捨てるのちょっとまった!!

りんごの皮どうしてますか? 捨てている?それはもったいない!!捨てる前にリサイクルしてみませんか?

りんごの皮と水を鍋に入れ中火でコトコト煮ます。その水でアルミ鍋の黒ずみを磨いてみてください。クエン酸やりんご酸が働いてきれいにしてくれますよ!

今日の献立

簡単!りんごケーキ

- | | | | |
|---|---|------------|-------|
| ① | りんご半分を種をとり皮つきのままスライス | ホットケーキミックス | 200g |
| ② | 残りのりんごは1口大にスライス | 卵 | 1個 |
| ③ | ボールに生地材料を混ぜ合わせる | 牛乳 | 120cc |
| ④ | 炊飯器の真ん中を中心に、①のりんごを少しずつずらしながら敷きつめる | りんご | 1個 |
| ⑤ | ②と③を混ぜ合わせ、炊飯器に流し入れる | 砂糖 | 大3 |
| ⑥ | 焼き色がつき、竹串をさして何もついてこなければ出来上がり。1度でダメなら2・3回炊きなおしを! | 水 | 大1 |
| | お好みで表面にジャムを塗ってもOK | バター | 大1 |
| | | りんごジャム | 適量 |

まだまだ足りない食物繊維！

一日約4〜5gも不足！？

平成17年及び18年の国民健康・栄養調査によると、成人の食物繊維摂取量の中央値は、約12〜16gでした。良好な排便が期待できる量として報告されたのは一日20g！まだまだ、足りていませんね。（食事摂取基準では目標量として一日、男性19g以上、女性17g以上とされています）

そこで、おいしく、低カロリーで食物繊維もたっぷりなのきのこ類を毎日の食卓に加えてみてはいかがでしょうか？

食物繊維は、しいたけ3個（45g）で1.2g、しめじ1/2株（50g）で1.7g、えのき1/2株（50g）で1.7gをとることができます。

食物繊維が足りているかどうかは、便通が目安。1〜2日に1回150g程度の排便があり、かたくなくやわらかすぎないバナナ状なら大丈夫とのこと！

ただし、食物繊維は種類が多く、働きも違うので多種類の食品からとることにより、様々な効果が期待できそうです。秋を楽しみながら体にいいこととしてみませんか？

きのこ料理のポイント！

○きのこ類はほとんどが水分・・・歯ざわりや旨みを楽しむには、加熱を短時間で済ませるのがポイントです。
○えのきたけなどに多く含まれるビタミンB₁は水溶性ビタミン！料理の際には、煮汁や炒めたあとの汁も残さず利用できるように工夫をしてみましょう。まずは、調味料や油を控えめに・・・

きのこに多く含まれるB-グルカンって？

- ・不溶性食物繊維
- ・働き からだの免疫力を高め、細菌やウイルスに対する抵抗力をつけるため、生活習慣病の予防にも役立つと考えられている
- ・ヤマブシタケや椎茸のグルカンは医薬品としても用いられている。
- ・サルノコシカケ科、シメジ科、ハラタケ科のきのこに含まれるβ-D-グルカンには、強い腫瘍抑制作用が認められている。

今日の献立

おさかな、お肉にお豆腐・・・なんにでもあう

きのこソース

玉ねぎ	50g
バター	5g
しいたけ	などお好みのきのこ 50g
しめじ	
エリンギ	
水	
コンソメ	適宜
醤油	1g
みりん	3g
片栗粉	3g
	適宜

<作り方>

- ① 玉ねぎは半月にスライスする
- ② きのこは適当な大きさに切っておく
- ③ 鍋を適度に熱し、バターをいれる
- ④ ③に玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める
- ⑤ ④にきのこを加え、さっと炒めたら水を入れる
- ⑥ きのこに火が通ったらコンソメ、醤油を加える
- ⑦ 味を調べて、片栗粉でとろみをつける
- ⑧ お好みの食材にかけて出来上がり



玉葱、きのこの量は好みで調整を！！

参考資料

- ・からだに効く栄養成分バイブル 中村丁次監修 主婦と生活社
- ・食品成分最新ガイド栄養素の通になる 上西一弘著 女子栄養大学出版部
- ・クスリになる食べ物事典 池上保子監修 株式会社ナツメ社
- ・「病気予防」百科 日本医療企画
- ・日本人の食事摂取基準2010版厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書
第一出版