

## おすすめ料理



豆腐のきのこあんかけ

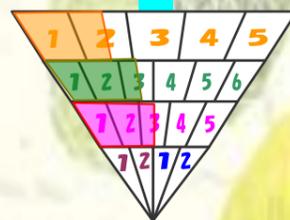
梨のゼリー

小松菜と大根の味噌汁

十八穀御飯

鶏肉と秋野菜の胡麻ねぎだれ

### 9月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー 609kcal	食物繊維 6.1g
たんぱく質 23.9g	食塩相当量 2.9g
脂質 17.8g	野菜総量 153g
炭水化物 92.4g	

今月のおすすめ料理は、秋に旬を迎えるなすやきのこ類、南瓜を使用しています。なす、南瓜には抗酸化作用の高いアントシアニンやポリフェノール、カロテンが含まれています。これらの秋野菜と良質なたんぱく質源である鶏肉と組み合わせることで、栄養のバランスがよくなり、さらに夏の疲れを回復につなげるメニューになっています。

## 食欲の秋～到来～

秋は、多くの作物が実り、食欲が増す季節です。暑い夏が終わり、秋の気配を感じる頃から、日本全国で秋の味覚と呼ばれる食材が旬を迎えます。秋が旬の食材は、夏の暑さで弱った胃腸を回復し、体の調子を整える働きがあります。代表的な秋の味覚について、その特徴をご紹介します。

### 秋が旬の食材と特徴

#### 魚介類

秋に旬を迎える魚は、産卵前などで脂がのった青魚が多いです。

##### 【さんま】

さんまは、たんぱく質、鉄、ビタミンB12などの栄養素以外に、動脈硬化や血栓予防にも役立つDHAやEPAが含まれています。

##### 【鮭】

鮭に含まれる赤い色素『アスタキサンチン』には、抗酸化作用があります。

##### 【戻りカツオ】

カツオは、春と秋が旬の魚です。秋の「戻りカツオ」は、「トロカツオ」と呼ばれ、脂がのっています。

#### 野菜・芋類

秋野菜は夏野菜に比べて水分が少なく、味が濃く、甘みが強いのが特徴です。

##### 【南瓜】

南瓜には、βカロテン、ビタミン類を多く含み、特に、ビタミンEは疲労回復や免疫力強化に役立ちます。

##### 【茄子】

なすは、カリウム、葉酸、ビタミンE、ビタミンKなどの栄養素が豊富です。カリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。

##### 【さつまい】

さつまいには、ビタミンCや食物繊維が含まれ、食物繊維は腸内環境を整える働きがあります。

#### 果物・きのこ類

秋には多くの果物・きのこ類が旬をむかえます。

##### 【ぶどう】

ぶどうは、糖質やビタミン・ミネラルを含んでいます。ぶどうに含まれるぶどう糖や果糖は脳の働きに有効です。

##### 【柿】

柿には、カリウムやビタミンA・ビタミンCを含んでいます。ビタミンCは抗酸化作用を持つ栄養素で、皮膚や粘膜の健康を保ちます。

##### 【きのこ類】

椎茸やしめじなどのきのこ類は、食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富です。また、うまみ成分を多く含んでいます。



3 すべての人に健康と福祉を  
 テスティバルグループは、「美しい地球を次の世代へ」という理念のもと、SDGsに取り組んでいます。



4 質の高い教育をみんなに  
 テスティバルグループ  
 ホームページアドレス  
<http://www.tastipalg.co.jp>

