



しょくだより

秋



朝夕の涼しさも増し、本格的に秋がやってきました。

“食欲の秋“と言われるように、美味しい旬の食材が豊富に出回る時期です。

血糖値や脂質が気になる方でもたのしく秋の味覚を取り入れられるよう、紹介していきます。

秋刀魚（さんま）



さんまにはたくさんの栄養が含まれています。中性脂肪やコレステロールを下げる働きをもつDHAやEPAを豊富に含んでいるだけでなく、カルシウムやビタミンAやビタミンEなども豊富です。刺身、塩焼き、蒲焼き、炊込みご飯…と食べ方のレパートリーも豊富です。香ばしく焼いたさんまにカボスやすだちの果汁を絞って食べてもおいしいですね。

くり



ビタミンC、食物繊維など栄養が豊富に含まれているくりですが、糖質も多く含まれているため、注意が必要です。糖尿病食品交換表では、くり中サイズ4個はごはん50gと同じ単位です。

さつまいも



甘くておいしく食物繊維も豊富なのですが、糖質量もたくさん！焼き芋1個（300g）たべるとごはん大盛1杯ぐらい（200g）と同じぐらいです。さつまいもを食べる際は量に気をつけましょう。

なし



みずみずしくシャキシャキした食感で爽やかななし。水分やミネラルが多く他の果物と比べても糖質量が少ないのがうれしい要素です。また、なしには便秘解消に期待できる成分も含まれています。

柿



甘柿や渋柿など、種類が豊富で栄養素も異なりますがビタミンCが多く、生柿1玉で1日に必要な量を確保できます。しかし食べ過ぎると、胃や腸の粘膜を収縮させるタンニンも多く注意が必要です。

りんご



りんごはカリウムが豊富に含まれ、抗酸化作用のあるポリフェノールも豊富です。皮の部分に栄養が多く、皮ごと食べるのがおすすめですが、よく洗ったり拭いたりしてから食べるとよいでしょう。

ぶどう



ポリフェノールが豊富で甘くてみずみずしく食べやすいぶどうですが、果物のなかでも糖質量が多く、一口サイズでついたくさん食べてしまいがちなので食べすぎには注意をしましょう。

