



# しよくだより

～ 2020 年秋号～



暑さも徐々に収まり、過ごしやすい季節となりました。

今年は外出しにくいですがご自宅周りなどで秋を楽しみましょう。

## 季節の話題～秋～

秋の味覚といえば様々な食品がありますね。








どれも美味しいので、1個、また1個とついつい食べてしまいますよね。

しかし、野菜や果物だからと言って多く食べ過ぎてしまうと、「知らない間に血糖値が上昇していた！」なんてことも…。

実は糖質が多く含まれている食品も多いので注意が必要です。

ご飯 100g (茶碗軽く杯) とカロリーや糖質がほとんど同じ食品を紹介します。

摂取した場合はその分だけご飯を減らして摂取するなどして過剰摂取を防ぎましょう。

							
ごはん (100g)		さつまいも (約 1/2 本)	干し芋 (2 枚)	里芋 (中 6 個)	レンコン (約 2 節)	カボチャ (小 1/4 個)	栗 (8 個)
168kcal		161kcal	152kcal	162kcal	158kcal	164kcal	164kcal
糖質 36.8g		糖質 35.7g	糖質 33.0g	糖質 30.3g	糖質 32.4g	糖質 30.8g	糖質 32.7g

## 最近話題のトピックス



寒くなるにつれて風邪やインフルエンザが流行し始め、今年はコロナウイルスも心配ですね。そこで、これらを予防するために免疫力を向上させましょう。

免疫力の向上は食べ物からできます。

そして中でも、この時期に旬を迎える『きのこ』が免疫力の向上に役立ちます。

私たちの体ではウイルスなどが入り込むとNK細胞という細胞が働き、ウイルス細胞を攻撃し、殺してくれるということが起こります。



この、NK細胞をより働かせることが免疫力向上に繋がります。きのこに含まれるβ-グルカンと呼ばれる物質にはこのNK細胞をより働かせる作用があります。この時期旬を迎えるので積極的にきのこを摂取し、ウイルスや風邪から身を守りましょう！

## 低糖質レシピ



### サバ缶ときのこの電子レンジ和え

#### 材料 (2人分)

- サバの水煮缶：1缶
- きのこ2種：各1パック
- おろし生姜：小さじ1
- 醤油：大さじ1
- ごま油：小さじ1/2

#### ☆ポイント☆

- ・旬の食材のきのこ DHA が豊富なサバを同時に摂取することで免疫力向上につなげることができます。
- ・きのこはお好きなものを使用してください。

#### 作り方

1. 耐熱容器にサバ缶全量と石づきを切ったきのこその他材料を入れる。
2. 1にラップをかけ、600w2分ほどで加熱をして完成！

#### 栄養成分 (1人分)

##### ※汁含む

- エネルギー：222kcal
- たんぱく質：23.9g
- 脂質：12.3g
- 炭水化物：6.1g
- 食塩相当量：1.6g