

朝晩の冷え込みが強くなり、秋の深まりを感じます。外出して帰ってからの手洗いうがいを徹底し、感染症から身を守りましょう♪さて、夏に続いて・・・第2弾！今回は秋冬の食材についてご紹介します。

栄養指導室 松田・本宮・近末

## 蓮根



【れんこん】

ほっくりとした食感の秋冬  
れんこんは、煮物がおすす

## 里芋

【さといも】

ゆでこぼしてもカリウム  
が抜けにくい食材。冷凍

## 芽花椰菜



【ブロッコリー】

茎もつぼみと同じ栄養分が  
あるので、捨てないで茹で

## 白菜



【はくさい】

鍋料理には欠かせません  
が加熱によりかさが減る

## 秋冬の

## 食材



## 大集合！

## 柿

【かき】

干し柿は水分が蒸発してい  
る分、食べ過ぎるとカリウ

## 法蓮草



【ほうれんそう】

カリウムを大変多く含むた  
め、緑の葉物を食べるなら青

## 牡蠣



【かき】

ノロウィルス食中毒を引  
き起こす可能性がありま

## 薩摩芋

【さつまいも】

焼き芋、干し芋は水にさら  
すことができず、カリウム

## 大根



【だいこん】

太くずっしり重いもの、  
ハリツヤがあるものを♪

## 白葱

【しろねぎ】

一年中手に入るが、冬は  
甘みが増すのでおすす

## 春菊

【しゅんぎく】

独特の食感と香りで鍋料理  
に人気！カリウムには注

**カリウムを減らすために野菜類は切って水にさらして食べましょう♪**