



# いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

Vol. 77



2018年

発行

朝晩が肌寒く感じられ、やっと秋らしい気候になってきましたね。

今月号は秋に旬を迎える食材をご紹介します。「目安量」を参考に実りの秋を楽しみましょう！

栄養指導室 松田・本宮・近末

はじめまして～

## 栄養部スタッフ紹介

本宮(ほんみや)友絵です。安佐南区からバスで通勤しています。最近キャンプを始めました！グッズ揃えに夢中です！



近末(ちかすえ)理佳です。安芸高田市に住んでおります。趣味は野球観戦です。今年も☆カープの応援☆に頑張ってます！



相変わらずの松田です！松田裕美です。これからも元気よくはりきって皆さまとお話していきますので☆よろしくお願いします♪



## 旬！な秋の食材



### 柿

「kaki」という言葉は万国共通で、「神から与えられた食べ物」という意味です。甘柿と渋柿に分けられ、柿の渋みはタンニンによるものです。

目安量(1日) 中サイズ 1/2個 程度

★干し柿は水分が蒸発して凝縮している分、食べすぎるとカリウムの摂りすぎにつながるためご注意ください！！

### さつまいも



かんしょ、からいもともいわれます。水分と糖質が多く含まれています。

目安量(1日)

中サイズ 1/5本(卵1個分の重さ)程度

★焼き芋・ふかし芋・干し芋では、水にさらすことができず、カリウムを減らすことができないため、要注意です！



### いちじく

「無花果」と書きますが、食べているのは花の部分です。

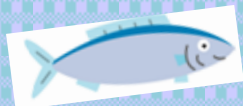
目安量(1日) 中サイズ1個 程度

### ぶどう

世界で最も生産量の多い果物です。皮には「アントシアニン(ポリフェノール)」が多く含まれています。



## さんま



魚の中ではリンは少なめで、脂も多いのでエネルギーアップにつながります。魚の骨や内臓にはリンが多く含まれるので取り除きましょう。

目安量(1日) 1/2尾 程度

## 栗

分類は種実類＝木の実です。

生産量 1位：茨城県

2位：愛媛県

3位：熊本県

目安量(1日) 小3個 程度

