

みなさんはどんなことで秋を感じますか。空気がひんやりしてきたこと、空が遠く澄んでいること、山が色づき始めたこと、神輿やお祭りの音・・・もちろん『食欲の秋』で食べ物からも！
コロナ感染が増えているので対策として、食べる前には必ず手を洗いましょう！

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向

秋の食材 ~2025Ver.~

栄養だより
vol.137 でも紹介

きのこ類



舞茸、しいたけ、えのきたけ、エリンギ、ひらたけ、ぶなしめじ、松きのこ、松茸など
 水にさらさない、洗わない物もある→カリウムを減らすことが難しい
 きのこのソテー **×** ⇒ 料理のかさ増しに使う程度に

さつま芋

☆目安量☆

50g (卵1個サイズ)

芋の天ぷら・かき揚げがおすすめ

ねっとり系：糖度が高い

紅はるか、シルクスイート、安納芋

ほくほく系：でんぷん質が高い

鳴門金時、紅あずま

れんこん

100g あたり	カリウム量
生	440 mg
ゆで	240 mg

カリウム

少

れんこんの穴の数は10個と決まっている！

真ん中1個、周り9個

食感が節によって違う！

1～2節目：シャキシャキとした食感

3節目以降：ほくほくとした食感

糸をひくのは…粘り成分（ムチン）

里芋

いも類の中でカリウム量が一番多い⚠
 里芋の煮っころがし ⇒ 筑前煮◎

100g あたり	カリウム量
生	640 mg
冷凍	340 mg

冷凍がおすすめ♪

ごぼう

香りや旨味は皮にある！

→皮をむかず泥を落とす程度に
 食物繊維がとても多い！⇒便秘予防に☆

栗

☆目安量☆

2～3個

栗ごはんがおすすめ

モンブラン＝栗のケーキとは限らない！！
 アルプス山脈の最高峰モン・ブランの姿形に由来
 あの形がモンブラン→さつま芋のこともあるかも！

柿

☆目安量☆

中サイズ：1/2個

富有柿、祇園坊柿、西条柿、どれがお好み？

祇園坊柿：安芸太田町が生産量日本一

干し柿→凝縮されてカリウムが多いので注意！！