



Vol.161

10月

# いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

2025年

発行

みなさんはどう感じますか。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

### さつまいも

#### ☆目安量☆

50g (卵1個サイズ)

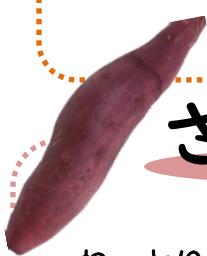
芋の天ぷら・かき揚げがおすすめ

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

#### カリウム

少

100gあたり	カリウム量
生	440 mg
ゆで	240 mg

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）



### 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→さつまいものこともあるかも!?



### 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☆

### ごぼう



### 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!!