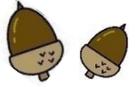


今年は急に寒くなったこともあり、山々は色とりどりでとても鮮やかですね♪暦では立冬。冬もすぐそこまできています。暖かくしつつ、しっかり換気もして元気に過ごしましょう♪そして、食べ物からも季節をしっかりと感じてくださいね！

栄養指導室 松田・竹尾・宇根



りんご【1日の目安量 1/3個】

- ふじ：果汁多く甘味・香りバランスよい
- つがる：ほのかな酸味でシャリシャリ硬め
- シナノスイート：みずみずしく甘味たっぷり
- 紅玉：お菓子・ジャムにぴったり

みかん【1日の目安量 中1個】

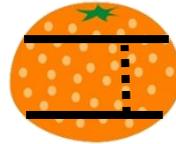
和歌山むき

ヘタを下に実と皮を4等分にする



イモムシむき(ベルトむき)

- ① 上下を円状にむく
- ② 側面の1か所を切り離し開く



スマイルカット

- ① 上下を半分に切る
- ② 3~4等分のくし切り形に



みかんの皮で鳥や動物を作るむき方も♪
ゆっくり丁寧にむいて早食い防止！

里芋

カリウム量(100gあたり 約2個) 生：640mg

⚠️ カリウムが多く含まれ、茹でてでも減りにくい

色々な食材と一緒に使った料理に♪

(例) 煮っころがし → 筑前煮・煮しめ

かゆみ防止

できるだけ乾いたまま皮をむくのがコツ！

白菜

柔らかくて甘い

～部位別おすすめ調理方法～

- ① 外葉・・・炒め物
- ② 内側の緑が残る部分・・・鍋物
- ③ 黄色みがかかった部分・・・煮物
- ④ 黄色い中心部分・・・和え物、サラダ

⚠️ 鍋料理や煮物はカサが減って食べる量が多くなりカリウムをたくさん摂ることになります
湯がいた白菜+かつお節などの和え物がおすすめ♪
カリウム量(100gあたり)

生：220mg ゆで：160mg

青菜

カリウム量で比較(100gあたり 生→ゆで)

ほうれん草：690mg → 490mg ←湯でてもカリウム多い
春菊：460mg → 270mg
チンゲン菜：260mg → 250mg
小松菜：500mg → 140mg

☆チンゲン菜や小松菜がおすすめ☆



大根・かぶ

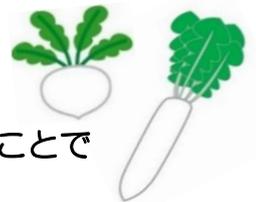
皮をむき、用途に合わせて切って
水にさらすか茹でて冷凍しておくことで
⇒長持ち！(1ヶ月程度保存可能)

早く煮えるので時短！味も染み込みやすくなる！

カリウム量(100gあたり)

大根 生：230mg ゆで：210mg

かぶ 生：250mg ゆで：250mg



さつまいも

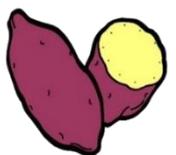
カリウム量(100gあたり)

焼き芋：540mg

生：480mg

蒸し：390mg

天ぷら：380mg



ほくほく系	紅あずま	天ぷら
しっとり系	なると金時、シルクスイートなど	天ぷら、煮物
ねっとり系	紅はるか、安納芋など	スイートポテト