

栄養士からのお知らせ

R 2年、 9、30

さかえ保育園

栄養士 林 真帆

日が沈むのも早くなり、秋らしさを感じ始めました。

昼間はまだ暑さを感じますが、夜との気温差があるため体調を崩しやすくなります。健康面に気を付けて心地の良い秋を楽しみましょう。

秋は「実りの秋」や、「食欲の秋」といわれるように多くの食材が旬を迎え、美味しく頂くことができる季節です。ぜひ旬の食材を味わって秋を感じ取ってみてください。



秋の味覚、旬の魚を食べよう



秋の味覚といえばさんまがよく上げられますが、その他にかつお・イワシ・さば・さけ・ほっけなどの魚が旬を迎えます。魚は私たちの健康維持に必要な栄養素がたくさん含まれていてぜひ食卓に並べて頂きたい食材です。魚に含まれる主な栄養素はたんぱく質と脂質、ビタミン B₁・B₂などです。また部位によって含まれる栄養素はさまざまです。

身・・・高タンパク質で青魚(さんま、かつお、イワシ、さばなど)の油にはドコサヘキサエン酸 (DHA)、エイコサペンタエン酸 (EPA) が含まれており、白身魚(さけ、ほっけ、タラなど)はコレステロールを下げるタウリンが豊富です。

卵・・・ビタミン A やビタミン B 群、銅や亜鉛なども多く含まれます。

血合・・・ビタミン類や鉄分が豊富で、特に B₁は身に含まれる量より数十倍多いです。

DHA・・・脳や神経組織の発育、機能維持に不可欠な成分で、人間の体では細胞に多く存在し記憶力の向上や脳の老化防止におすすめです。特に多い魚は、まぐろ、ぶり、さば、さんま、さわらなど

EPA・・・血液をサラサラにする働きがあります。動脈硬化や脳血栓、心筋梗塞、高血圧などの予防におすすめです。特に多い魚はいわし、さば、にしん、ぶり、さんまなど

魚を食べ慣れていない、または骨や匂い等の理由で、肉に比べ魚を食べようとしないうちの子どもの多いと思います。子どもが食べやすくするために、あらかじめ骨が抜かれている冷凍の切り身から始めてみると良いでしょう。魚料理といえば、煮魚、焼魚、照り焼きなど和風のメニューになりがちです。カレー粉を使って風味を出す、シチューまたはケチャップで煮込む、マヨネーズ焼きにするなど味付けが偏らないように工夫してあげると飽きずに食べやすいと思います



おすすめ秋野菜



9~11月が旬の秋野菜は、厳しい夏の暑さを乗り越えて育ったさつまいも、さといも、やまいもなどのイモ類や、野菜の収穫量が減る冬まで保存ができる、にんじん、ごぼう、れんこんなどの根菜類が多いのが特徴です。

夏の暑さで疲れ切った体を回復させてくれるビタミンや、冷たいものの摂りすぎで弱った胃腸を保護し、腸内環境を整えて取り入れた栄養素が吸収されやすいようにしてくれる食物繊維も豊富です。

さつまいも

ビタミン類を多く含んでおり、特にビタミンCはさつまいもを約200g食べることで一日の必要量の半分に値する量が摂取できます。

食物繊維(セルロース)も豊富であり、切り口から出る白い乳状粘液(ヤラピン)は便を柔らかくする効果も認められているので、あわせて便秘予防にもなります。

また、ヤラピンは皮の部分に多く含まれるので皮を剥かずに食べることをおすすめします。



食欲の秋は塩分にも気を付けましょう

夏の暑さが落ち着き、気温が下がると体温を保つために基礎代謝が上がりエネルギーを補給しようと食欲が増します。食欲が旺盛でたくさん食べると、塩分摂取量も同じように増えてしまいます。

例えば、パンや麺類には塩分が入っています。また、お肉やお魚の味付けには塩分が使われていることがほとんどで、そのまま塩分過多の食生活を続けていると、高血圧や腎疾患、心疾患など様々な生活習慣病の原因にもなります

塩分を減らしても美味しく食べるために

- ① 昆布やかつお節、干しシイタケを使ってだしを効かせる
- ② しょうが、にんにくなどの香味野菜を利用する
- ③ 酢やレモン、ゆずやすだちなど、さわやかな酸味を使う
- ④ 調味料を使用する際はきちんと計量器具を使って調理する
- ⑤ 油で揚げる、または香ばしく焼くことで食欲をアップさせる

