



さつまいも、にら、いんげん、かぼちゃ、しいたけ、ちんげんさい、冬瓜、みょうが、鮭、さんま、しらす、ぶどう、マスカット、梨、栗、いちじく など…

今月は さつまいも

さつまいもの栄養

さつまいもはでんぷんなどの糖質が主成分で、カリウムや食物繊維、ビタミンCも豊富に含む。でんぷんが多いため、加熱をしてもカリウムやビタミンCが壊れにくい。皮にも食物繊維やビタミン、高酸化成分のアントシアニンが豊富に含まれているため、皮ごと食べられる調理法がおすすめ。

旬: 9~1月
主な産地: 鹿児島県、茨城県、千葉県など

さつまいもを
おいしく食べよう!

●選び方

- ・でこぼこが少なく、色が鮮やかでムラがないもの
- ・ひげ根の跡が均一なもの
- ・ふっくらとしていて、ずっしり重いもの

●保存

- ・新聞紙に包み、冷暗所保存(2週間)

R1.7.21現在
さつまいもの小売価格
298円/5本



<オススメの献立>



- 主食: 麦ごはん(120g・196kcal)
- 主菜: レバーカツ
- 汁物: にらのお味噌汁
- 副菜: 冬瓜のトロトロ煮
- 副菜: さつまいもときのこの塩バター炒め



献立の栄養価

エネルギー量

537 Kcal

塩分

2.7 g

糖質: 72.2g

脂質: 13.7g

たんぱく質: 24.2g

食物繊維: 6.9g

<貧血予防のポイント①>

貧血は血液中の赤血球やヘモグロビンが不足した状態のこと。貧血になると酸素がうまく循環しないため、体のだるさや疲労といった様々な症状に繋がります。

鉄分をしっかりと摂りましょう!

●ヘム鉄を多く含む食品

動物性食品に多く含まれ、身体に吸収されやすい



レバー 牛肉・豚肉 マグロ・カツオ あさり 卵
(赤身) (赤身魚) など

●非ヘム鉄を多く含む食品

植物性食品に多く含まれ、身体に吸収されにくい



ひじき 納豆 ほうれん草 小松菜 など

非ヘム鉄はたんぱく質やビタミンCと一緒に食べると吸収率アップ

朝ごはんを抜かず、1日3回の食事をとることは鉄の量を確保することに繋がります!



<バランスよく栄養をとるために…>

からだにうれしい食べ合わせ

◆レバー+にら+さつまいも

レバー・にらは鉄分を多く含む食べ物。にらに含まれる非ヘム鉄は、身体に吸収されにくいですが、レバーに含まれるたんぱく質やさつまいもに含まれるビタミンCと一緒に食べることで、吸収率が高まるため、おすすめの組み合わせ。

◆冬瓜+にら

カリウムは余分なナトリウムの排泄を促し、血圧の上昇を防ぐ働きがある。冬瓜・にらはそれぞれカリウムを豊富に含むため、おすすめの組み合わせ。カリウムは水に溶けやすいため、カリウムが溶け出した汁まで飲める汁物でとりましょう。

◆さつまいも+きのこ類

さつまいもを切ったときに出るヤラピンは、胃の粘膜を保護して腸の蠕動運動を促進させる働きがある。しめじ・しいたけなどのきのこ類やさつまいもは食物繊維が豊富に含まれているため、便秘予防におすすめの組み合わせ。

献立のポイント

鉄分とビタミンCたっぷり! 貧血予防

鉄分たっぷりのレバーやにらは、ビタミンC豊富なレモンやさつまいもなどと一緒に食べて吸収率をアップさせましょう!

揚げないカツでヘルシーに

今回のレバーカツは油で揚げずに焼くカツ。カロリーをしっかりと抑えることができます。



9月9日は重陽の節句

昔は奇数を縁起の良い「陽数」といい、一番大きな陽数が重なる9月9日を「重陽(ちようよう)の節句」と決めました。無病息災や繁栄などを願っており、1月7日「人日の節句(七草粥)」・3月3日「上巳の節句(桃の節句)」・5月5日「端午の節句」・7月7日「七夕の節句」に並ぶ、五節句のひとつで、五節句を締めくくる盛んな行事でした。旧暦の9月9日は菊が美しい季節であったことから、菊の節句とも呼ばれていました。栗ご飯や秋茄子、食用菊を使用した料理を食卓に並べて、重陽の節句を楽しんでみてはいかがでしょうか。





今月のおすすすめレシピ



主菜 レバーカツ



調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.7 g
197 kcal	食物繊維 0.6 g

<材料・2人分>

レバー 120g、パン粉 40g、ゴマ油 大さじ1、小麦粉 小さじ1、塩 小さじ1/6、こしょう 少々

<作り方>

- レバーはキッチンペーパーで水気を取り、両面に塩・こしょうを振る。
- フライパンにゴマ油を熱し、パン粉を焦げ目がつくまで中火で炒る。
- 1のレバーに水溶き小麦粉・パン粉をつけ、鉄板に並べる。
- トースターで、5～10分ほど焼く。
- お皿に盛ったら、出来上がり。



油で揚げはしませんが、トースターでもサクサク美味しく出来上がります！ぜひお試しください。

汁物 にらのお味噌汁



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.7 g
36 kcal	食物繊維 1.0 g

<材料・2人分>

にら 6～8本、豆腐 1/4丁、だし汁 2カップ、味噌 大さじ1/2

<作り方>

- にらは3～4cm幅に切り、豆腐は1cm角に切る。
- 鍋でだしを温め、にら・豆腐を加え、少し煮る。
- にらがしんなりしたら、味噌を溶き、火を止める。
- お碗によそったら、出来上がり。



にらの香り成分のアリシンは揮発性が高いため、にらは加熱する直前に切りましょう。

副菜 冬瓜のトロトロ煮



調理時間 約25分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.8 g
51 kcal	食物繊維 1.3 g

<材料・2人分>

冬瓜 200g、かに風味かまぼこ 2本、片栗粉 大さじ1、★だし汁 1カップ、★しょうゆ 小さじ1、★みりん 小さじ1

<作り方>

- 冬瓜は種と皮を取り除き、一口大に切る。
- 鍋にお湯を沸かし、冬瓜を10分ほど下茹でする。
- 鍋に冬瓜・★を入れ、10分ほど煮る。
- 3から冬瓜を取り出し、水(分量外)に溶いた片栗粉と裂いたかに風味かまぼこを入れ煮立たせる。
- お皿に冬瓜を盛り、4をかけた後出来上がり。

副菜 さつまいもときのこの塩バター炒め



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.5 g
57 kcal	食物繊維 1.4 g

<材料・2人分>

さつまいも(中) 1/4本、しめじ 1/4袋、まいたけ 1/4袋、バター 5g、塩 小さじ1/6、こしょう 少々

<作り方>

- さつまいもはよく洗い2～3mmの輪切りにする。耐熱皿に少量の水とさつまいもを入れラップをかけ、電子レンジで加熱する。(500W・2分)
- しめじは石づきを取り、小房に分ける。まいたけも小房に分ける。
- フライパンにバターを熱し、さつまいもを炒める。
- しめじ・まいたけを加え、しんなりするまで炒める。
- 塩・こしょうで味をととのえたら、出来上がり。



無料！栄養相談承ります。

ご希望の方は、薬局スタッフまでお気軽にお申し付けください。

過去のレシピは、ホームページよりご覧いただけます！ <http://www.phmirai.co.jp/>
株式会社ファーマみらい 地域医療連携室