



えのき、かぶ、かぼちゃ、銀杏、さつまいも、にんじん、つるむらさき、まつたけ、なめこ、かつお、さば、さけ、さんま、あさり、かりん、くり、かき、いちじく など...

今月はしいたけ

しいたけの栄養

食物繊維が豊富で低カロリーなのが特徴です。コレステロールを下げるエリタデン、がん抑制効果の期待できるレンチナン、高血圧を抑制できるカリウム、骨の形成に欠かせないビタミンDなども含み、生活習慣病予防に最適です。



旬: 3~5月、9~11月  
主な産地: 徳島県、北海道、岩手県

R2.9.20 現在  
しいたけの  
小売価格(税込)  
180円/6個入

しいたけを  
おいしく食べよう!

●選び方

- ・軸が太くて短いもの。
- ・かさが八分開きで肉厚なもの。色は茶褐色。
- ・かさの裏は白く、ひだが崩れていないものが新鮮。

●保存

- ・かさを上にして、ポリ袋に入れて冷蔵か冷凍。
- ・購入したら半日ほど天日干しにするとビタミンD量がアップ。

<10月20日は世界骨粗鬆症デー>

◆骨を強くする栄養素を摂ろう!

10月20日は世界骨粗鬆症デー!  
要介護状態や寝たきりの原因にもなる骨粗鬆症。  
予防や悪化を防ぐために、  
カルシウムや骨を強くするビタミンを積極的に摂りましょう!

カルシウム: 骨や歯を作り、神経や筋肉の動きも正常にします

|                  |                 |                    |                         |                     |                 |
|------------------|-----------------|--------------------|-------------------------|---------------------|-----------------|
| 牛乳200ml<br>220mg | 干しえび5g<br>355mg | ヨーグルト100g<br>120mg | 木綿豆腐150g(1/2丁)<br>180mg | ししやも2尾150g<br>165mg | 大根葉70g<br>150mg |
|------------------|-----------------|--------------------|-------------------------|---------------------|-----------------|

※成人の推奨量は男性700~800mg、女性600~650mg(食事摂取基準2020年版より)

ビタミンD: 血中のカルシウムを骨に運び吸収を促します

|                     |                     |                    |                    |                    |                    |
|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| にしん1尾130g<br>28.6µg | カレイ1尾110g<br>14.3µg | さんま1尾80g<br>12.7µg | さば1切れ80g<br>12.7µg | サケ1切れ70g<br>10.5µg | かじき1切れ65g<br>7.8µg |
|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|

ビタミンK: カルシウムを定着させ丈夫な骨を作ります

|                        |                   |                    |                 |                 |                   |
|------------------------|-------------------|--------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| ひきわり納豆1パック50g<br>470µg | モロヘイヤ70g<br>320µg | 納豆1パック50g<br>300µg | 大根葉70g<br>240µg | 小松菜70g<br>220µg | ほうれん草70g<br>220µg |
|------------------------|-------------------|--------------------|-----------------|-----------------|-------------------|

◆カルシウムが失われるのを防ぐために...

- ①リンを多く含む加工食品やインスタント食品の摂りすぎ注意
- ②アルコールやカフェインは控えめに
- ③減塩と禁煙を心がけましょう



<オススメの献立>



- 主食: 麦ごはん(120g・196Kcal)
- 主菜: しいたけの肉団子 黒酢あんかけ
- 汁物: かぶとにんじんのスープ
- 副菜: 焼きコロッケ
- 副菜: ミニトマトと水菜のナムルサラダ

献立の栄養価

エネルギー量  
**604** Kcal

塩分  
**3.3** g

糖質: 74.0g  
脂質: 16.7g  
たんぱく質: 25.7g  
食物繊維: 11.6g

<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

◆じゃがいも+豚肉

じゃがいもに豊富に含まれるでんぷんは、豚肉のビタミンB<sub>1</sub>と一緒に摂ることで消化が促進されて疲労回復に効果的に働きます。

◆かぶ+にんじん

かぶの抗酸化作用をもつビタミンCと、同じく抗酸化作用があるにんじんのβ-カロテンと一緒に摂ることで、細胞を丈夫にしてくれて風邪予防に働きます。

◆水菜・牛乳+しいたけ

水菜や牛乳はカルシウムを豊富に含みます。しいたけのビタミンDと一緒に摂ることでカルシウムを骨に運んで吸収率がUPします。しいたけは干すことでビタミンD量が増えるので、生のしいたけを購入したら半日ほど天日干しにしましょう。

献立のポイント

✿ 普段は揚げるものも調理法を変えることでカロリーオフ!

肉団子は茹でる、コロッケはトースターで焼く、油を使わない調理法で大幅にカロリーオフします!

✿ サラダは袋に入れて簡単調理!

ナムルサラダは袋に入れてもみこむだけの簡単調理♪ 保存もそのまま洗い物も少なく済むので一石二鳥です。

秋の郷土料理

秋の郷土料理と言えば、皆さん何を思い浮かべますか? 秋田県の『きりたんぼ鍋』、熊本県の『からし蓮根』、山形県の『芋煮』、岡山県の『サバ寿司』、山梨県の『ほうとう』など有名なものがたくさんありますね。秋は豊かな収穫の季節、その土地の旬の食材を用いて風土に適した調理法で作られた郷土料理には昔ながらの知恵と工夫がたくさんあります。からし蓮根は病弱なお殿様に栄養価の高い蓮根を食べてほしいという気持ちからうまれ、芋煮は寒さに弱い里芋を寒い冬が来て腐る前に食べきるためにできた料理であるなどと言われています。(諸説あり)気軽に旅行や帰省ができない今、郷土料理にチャレンジし、ご家庭で地域の味を感じてみてはいかがでしょうか?





# 今月のおすすめレシピ



## 主菜 しいたけの肉団子 黒酢あんかけ

調理時間 約20分



| 栄養価(1人分)        |            |
|-----------------|------------|
| エネルギー量          | 塩分 1.7 g   |
| <b>218 kcal</b> | 食物繊維 1.2 g |

### <材料・2人分>

- |                     |              |   |             |
|---------------------|--------------|---|-------------|
| しいたけ・・・2個           | おろしにんにく・・・少々 | ◆ | 黒酢・・・大さじ2   |
| 鶏ひき肉・・・150g         | おろししょうが・・・少々 |   | 砂糖・・・大さじ2   |
| ★片栗粉・・・大さじ1         | 酒・・・大さじ1     |   | しょうゆ・・・大さじ1 |
| オイスターソース<br>・・・小さじ½ |              |   | 片栗粉・・・小さじ1  |
|                     |              |   | 小口ネギ・・・適量   |

### <作り方>

- しいたけをみじん切りにする
- ①・鶏ひき肉・★を粘り気が出るまでよく混ぜる
- お団子に丸め、沸騰したお湯で火が通るまで茹でる
- フライパンににんにく・しょうが・酒を入れて火にかける
- 香りが立ったら◆を加えて煮立たせる
- ⑤に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける
- 器に③を盛り付け、⑥をかけて、小口ネギをのせたら完成

## 汁物 かぶとにんじんのスープ

調理時間 約15分



| 栄養価(1人分)       |            |
|----------------|------------|
| エネルギー量         | 塩分 0.8 g   |
| <b>27 kcal</b> | 食物繊維 1.5 g |

### <材料・2人分>

- |           |               |
|-----------|---------------|
| かぶ・・・½束   | 顆粒中華だし・・・小さじ1 |
| にんじん・・・½本 | 黒コショウ・・・少々    |
| ごま・・・少々   | 水・・・2カップ      |

### <作り方>

- かぶとにんじんを一口サイズに切る
- 鍋に水を入れて火にかける
- ①を加えて、しんなりしたら顆粒だし・黒コショウを加える
- 盛りつけたら、ごまをふりかけて完成

しいたけは干しいたけに戻して使ってもOK!  
ビタミンD量がUPします



## 副菜 焼きコロッケ

調理時間 約20分



| 栄養価(1人分)        |            |
|-----------------|------------|
| エネルギー量          | 塩分 0.7 g   |
| <b>127 kcal</b> | 食物繊維 4.2 g |

### <材料・2人分>

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 豚ひき肉・・・50g | じゃがいも・・・1個 | パン粉・・・大さじ2 |
| たまねぎ・・・50g | 牛乳・・・大さじ1  |            |
| 塩こしょう・・・少々 | ソース・・・小さじ1 |            |

### <作り方>

- みじん切にしたたまねぎとひき肉を炒め、塩こしょうする
- じゃがいもはよく洗ってラップに包んでレンジで5分ほど加熱する
- ②の皮をむき、ざっとつぶして、①・牛乳・ソースを混ぜる
- ③を耐熱皿に入れて、軽く炒ったパン粉をのせる
- トースターで焼き色がつくまで焼いたら完成

## 副菜 ミニトマトと水菜のナムルサラダ

調理時間 約5分



| 栄養価(1人分)       |           |
|----------------|-----------|
| エネルギー量         | 塩分 0.1g   |
| <b>36 kcal</b> | 食物繊維 2.1g |

### <材料・2人分>

- |             |            |                |
|-------------|------------|----------------|
| ミニトマト・・・4個  | ゴマ油・・・小さじ1 | ※袋を<br>ご用意ください |
| 水菜・・・½束     | 塩・・・少々     |                |
| にんにく・・・ひとかけ |            |                |

### <作り方>

- ミニトマトを半分、水菜は3cm、にんにくは薄切りに切る
- 袋に①・★をすべて入れてもみこむ
- 冷蔵庫で保存して、味が染みこむまで待つ
- 器に盛りつけて完成

## 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/>

株式会社ファーマらい 管理栄養士

