

レンコン、えのき、エリンギ、かぶ、ごぼう、くわい
かぼちゃ、里芋、銀杏、しいたけ、にんじん、うなぎ
鮭、さば、ししゃも、柿、りんご、ゆず、かりんなど…

今月は **レンコン**



レンコンの栄養

ビタミンC、ビタミンB₁が豊富で、口内炎や肌荒れを防いだり、疲労回復に効果的です。ナトリウムの排泄を促すカリウムや、便通を良くする食物繊維を多く含みます。

旬: 11~3月
主な産地: 茨城県、佐賀県、徳島県など

R4.9.10 現在
レンコンの
小売価格(税込)
260円/1個



レンコンを
おいしく食べよう!

●選び方

- ・皮に張りがあって傷がないもの
- ・節と節の間が長く、太くて綺麗な円柱形のもの
- ・切ったものは切り口がみずみずしくて肉厚なもの

●保存

- ・新聞紙に包んでポリ袋に入れて冷蔵
- ・切ったものは切り口をラップに包んで冷蔵

<食物繊維のはたらき>



秋の旬の食材が豊富に含む食物繊維にはカラダに嬉しいはたらきがたくさんあります♪



<p>腸内環境を整える</p> <p>乳酸菌やビフィズス菌を増やして、腸内環境を整えます</p>	<p>便秘の予防・改善</p> <p>便をやわらかくして量を増やし排便が促されます</p>
<p>血糖値の急上昇やコレステロール吸収抑制</p> <p>急激な血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑えます 食事の最初に摂るとより◎</p>	<p>食べ過ぎ防止</p> <p>満腹感を得やすいので食べ過ぎ防止に繋がります</p>



麦ごはんにすることで簡単に食物繊維量がUPします! 薬局でお取り扱いもあるのでお気軽にお問い合わせください



<オススメの献立>



- 主食: 麦ごはん(120g・196Kcal)
- 主菜: 麻婆きのこ
- 汁物: にんじんと卵のスープ
- 副菜: レンコンのきんぴら
- 副菜: チンゲン菜ときくらげのお浸し

献立の栄養価

エネルギー量	塩分	糖質: 61.5g
476 Kcal	2.9 g	脂質: 15.2g
		たんぱく質: 18.2g
		食物繊維: 7.1g

<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

◆レンコン+鶏ひき肉

レンコンの血圧低下にはたらくカリウム、抗酸化作用を持つビタミンCとひき肉のたんぱく質を組み合わせると、高血圧予防につながります。

◆にんじん+卵

にんじんのβ-カロテン含有量は野菜の中でトップクラス。抗酸化作用のあるβ-カロテンとビタミンCは卵のタンパク質と組み合わせると免疫力増強につながります。

◆きのこ+きくらげ+チンゲン菜

豊富な食物繊維が便通改善にはたらく。チンゲン菜の、抗酸化作用を持つビタミンEやビタミンCと合わせることで、動脈硬化予防にもつながります。

献立のポイント

🌸 秋の旬の食材で食物繊維をたっぷり摂ろう♪

きのこやレンコン、ごぼうなど秋の旬の食材は食物繊維豊富なものが多いです! 食欲の秋には食物繊維を積極的に摂りましょう。

🌸 麻婆きのこは鶏ひき肉をチョイス!

鶏ひき肉を選ぶことで、低脂質・低カロリー・高たんぱく質。きのこの食感・香りとも相性がばっちりです。

『紅葉』と『黄葉』

秋が深まると紅葉のシーズンがやってきます。この季節の欠かせない行楽の1つですね。落葉樹の葉は色が変わり、赤や黄色に染まった葉はやがて落葉します。『紅葉』や『黄葉』と言われますが、なぜ赤と黄色に染まるのでしょうか? 落葉樹は気温が低くなると葉のはたらきを徐々にとめていくため、緑色が次第に薄くなっていきます。緑色が薄くなると、元からあった別の色素が目立つようになりイチョウなどでは『黄葉』が起こります。モミジなどの『紅葉』する植物は緑色が薄くなると赤色の色素(アントシアニン)が作られるため赤く染まるのです。色鮮やかな紅葉を楽しんで、素敵な秋をお過ごしください。



主菜 麻婆きのこ



調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.1 g
116 kcal	食物繊維 1.2 g

<材料・2人分>

鶏ひき肉・・・80g サラダ油・・・小さじ1
 えのき・・・20g 豆板醤・・・小さじ½
 エリンギ・・・2本 ★みそ、砂糖、しょうゆ・・・各小さじ1
 青ネギ・・・適量 水・・・120ml
 しょうが・にんにく・・・1かけ 片栗粉・・・小さじ1※水で溶いて置く

<作り方>

1. しょうがとにんにくをみじん切り、えのきは根元を切って適量に割り、エリンギは一口大に切る。
2. フライパンにサラダ油を熱して、しょうがとにんにくを炒める。
3. 鶏ひき肉と豆板醤、★、水を入れて炒める。
4. えのきとエリンギを加えて火が通ったら、水溶き片栗粉を入れる。
5. とろみがついたら器に盛りつけて青ネギを乗せたら完成。

汁物 にんじんと卵のスープ



調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.7 g
63 kcal	食物繊維 0.8 g

<材料・2人分>

にんじん・・・¼個 鶏がらスープの素・・・小さじ1
 卵・・・1個 水・・・400ml
 たまねぎ・・・¼個 塩・・・少々
 片栗粉・・・小さじ1※水で溶いておく

<作り方>

1. にんじんを輪切り、たまねぎを1口サイズに切る。
2. 鍋に1と水と鶏がらスープの素を入れて火にかける。
3. 煮立ったら、塩で味を調える。
4. 水溶き片栗粉を入れて、火にかける。
5. 卵を溶いて回し入れる。※かき混ぜすぎ注意
6. 器に盛りつけたら完成。

副菜 レンコンのきんぴら



調理時間 約15分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.6 g
72 kcal	食物繊維 1.3 g

<材料・2人分>

レンコン・・・120g ★ しょうゆ・・・小さじ1
 ごま・・・少々 酒・みりん・・・各小さじ1
 ごま油・・・小さじ1 お湯・・・50ml

<作り方>

1. レンコンは薄い半月切りにする。
2. フライパンにごま油を熱して1を炒める。
3. ★とお湯を加えて、汁気がなくなるまで炒める。
4. 器に盛りつけてごまを乗せたら完成。

副菜 チンゲン菜ときくらげのお浸し



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.5 g
29 kcal	食物繊維 1.2 g

<材料・2人分>

チンゲン菜・・・½束 ★ しょうゆ・・・小さじ1
 黒きくらげ(乾燥)・・・3g 砂糖・・・小さじ½
 ゆずの皮・・・少々 ごま油・・・小さじ1

<作り方>

1. 黒きくらげは水で戻して、5分ほど茹でて細切りにする。
2. チンゲン菜は茹でて、水気を切り、5cmほどの長さに切る。
3. 1と2を合わせて、★を混ぜる。
4. 味がなじんだら器に盛りつけてゆずの皮を乗せたら完成。

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/>

株式会社ファーマみらい 管理栄養士

