



10月 旬のたべもの

チンゲン菜、つるむらさき、にんじん、さつまいも、かぼちゃ、かぶ、えのき、しいたけ、しめじ、かつお、鮭、さんま、柿、かりん、かぼす、りんご、ゆずなど…

今月は **チンゲン菜** チンゲン菜の栄養



チンゲン菜はβ-カロテン、ビタミンC・Eなどの抗酸化作用の高い成分や、カリウムやカルシウムなどを豊富に含む野菜。茎がしっかりしており崩れにくい為、炒め物や煮物によく使用されるが下茹でせず生のままでも食べられる。中国野菜で中国名のチンゲン菜で親しまれているが、和名では体菜(たいさい)という。

旬: 9~12月
主な産地: 茨城県、静岡県、愛知県など



R1.9.23現在
チンゲン菜の小売価格
198円/1袋

チンゲン菜を
おいしく食べよう!

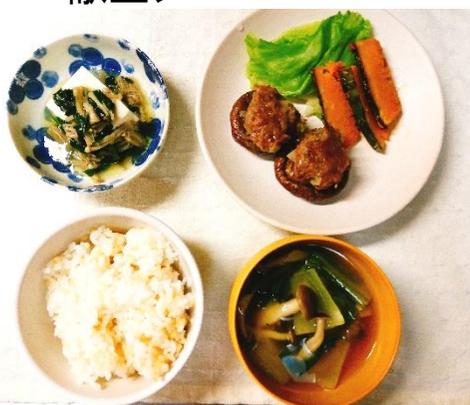
●選び方

- ・茎が肉厚で傷がついていないもの
- ・葉が多く、緑が鮮やかでみずみずしいもの
- ・切り口が乾いていないもの

●保存

- ・濡れた新聞紙に包み、ポリ袋に入れ冷蔵に立てて保存(2週間)

<オススメの献立>



- 主食: 麦ごはん(120g・196kcal)
- 主菜: しいたけの肉詰め
- 汁物: チンゲン菜としめじのお味噌汁
- 副菜: かぼちゃソテー
- 副菜: 豆腐のえのきあんかけ

献立の栄養価

エネルギー量

449 Kcal

塩分

2.3 g

糖質: 58.7g

脂質: 13.4g

たんぱく質: 15.7g

食物繊維: 8.0g

きのこの旬は秋?

きのこの旬といえば秋! ですが、1年中店頭には色々な種類のきのこが並んでいます。なぜ旬以外の季節にもきのこが販売されているのでしょうか? それは栽培方法によって収穫できる時期や季節が異なるからです。きのこには菌床栽培と原木栽培の2種類の栽培方法があります。菌床栽培は粉状にした樹木・米ぬか・水を成形し、そこに菌を植え付けハウス内で栽培したもので、1年間通して出荷することができます。短期間で安定して栽培ができるのが特徴です。原木栽培は樹木を適当な大きさに切りそこに菌を植え付け林やハウス内で栽培したもので、春や秋に出荷します。原木の栄養で育つので農薬などを使用せず栽培できるのが特徴です。この秋は両方の栽培方法のきのこをお楽しみください。



<貧血予防のポイント②>

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。

鉄分の吸収を高める成分

<p>ビタミンB₁₂</p> <p>鮭・しめじなど</p>	<p>葉酸</p> <p>葉物の野菜など</p>	<p>銅</p> <p>ナッツ類・ココアなど</p>
---	---------------------------------	-----------------------------------

鉄分の吸収を高める食べ合わせ

食べ物に含まれる鉄分には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。「非ヘム鉄」は吸収されにくいのでたんぱく質やビタミンCと一緒に食べましょう!

<p>非ヘム鉄を多く含む食品</p> <p>ひじき・小松菜など</p>	+	<p>たんぱく質やビタミンC</p> <p>肉・魚・卵 大豆製品など</p> <p>緑黄色野菜・ 果物・いもなど</p>
--	---	---

鉄分の吸収を弱める食品

カフェインは鉄の吸収を弱めるので食事中は飲むのは控えましょう。

コーヒー・紅茶・緑茶など

<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

◆チンゲン菜+かぼちゃ+油脂

チンゲン菜・かぼちゃはβ-カロテンやビタミンC・Eを多く含む野菜で、免疫力を上げ風邪予防が期待できる。β-カロテン・ビタミンEはごま油やオリーブオイルなどの油脂と一緒に食べると吸収しやすくなるのでおすすめの組合せ。

◆チンゲン菜+しいたけ

チンゲン菜はカルシウムを多く含む野菜。しいたけに多く含まれるビタミンDと一緒に食べると、カルシウムの吸収力アップが期待できる。ビタミンDは日光に当たるとで活性型に変わるため、しいたけは少し日に当ててから調理するのがおすすめ。

◆しめじ+合挽肉+豆腐

しめじに豊富に含まれるナイアシンはアルコールの代謝を促進し、二日酔いの防止が期待できるミネラル。合挽肉や豆腐に含まれるたんぱく質やビタミンB群は肝臓の働きを助けるため、一緒に食べましょう。

献立のポイント

秋の旬「きのこ」たくさんレシピ

しいたけ・しめじ・えのきときのこをたくさん使用したレシピ。きのこ類は低カロリーで食べ応えがあるのでたくさん使用してカロリーをカットしましょう!



しいたけの肉詰めはレンジ加熱で

蒸すことで余分なカロリーをカットすることができます。



今月のおすすすめレシピ



主菜 しいたけの肉詰め



調理時間 約20分

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

<材料・2人分>

合挽肉 60g、たまねぎ 1/4個、しいたけ 4個、酒 小さじ1、塩 小さじ1/6、こしょう 少々、片栗粉 適量、水 大さじ2

<作り方>

- しいたけは軸を切り落とし、軸はみじん切りにする。たまねぎもみじん切りにする。
- ボールに合挽肉・酒・塩・こしょうを入れて捏ね、1のたまねぎ・しいたけを加え、更に捏ねる。
- しいたけのかさの内側に片栗粉をまぶし、2の肉を乗せ、さらに片栗粉をまぶす。
- 深めの耐熱皿に3と水を入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジで加熱する。(500W・4分)
- お皿に盛ったら、出来上がり。

汁物 チンゲン菜としめじのお味噌汁



調理時間 約10分

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

<材料・2人分>

チンゲン菜 5~6枚、しめじ 1/4袋、ゴマ油 小さじ1、だし汁 2カップ、味噌 大さじ1/2

<作り方>

- チンゲン菜はよく洗い、2~3cm幅に切る。
- しめじは石づきを落とし、小房に分けておく。
- 鍋にだしを温め、チンゲン菜・しめじを加え、少し煮る。
- 味噌を溶き、ごま油を加えたら、火を止める。
- お碗によそったら、出来上がり。

ごま油を少し加えることで、風味がアップ!!
味噌の量はいつもより少なくして、いただきます。



副菜 かぼちゃソテー



調理時間 約10分

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

<材料・2人分>

かぼちゃ 1/8個、オリーブオイル 大さじ1/2、塩 ひとつまみ、こしょう 少々

<作り方>

- かぼちゃは半分に切り、種と綿を取り除き、薄切りにする。
- アルミホイルに薄くオリーブオイルを塗り、かぼちゃを並べる。
- かぼちゃの表面にも薄くオリーブオイルを塗り、塩・こしょうをかける。
- トースターで5分ほど焼く。
- お皿に盛ったら、出来上がり。

副菜 豆腐のえのきあんかけ



調理時間 約10分

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

<材料・2人分>

絹豆腐 80g、えのき 1/4袋、つるむらさき 1茎、しょうゆ 小さじ1、だし汁 1/2カップ、★片栗粉 小さじ1、★水 大さじ2

<作り方>

- えのきだけは石づきを落とし、ほぐしてから1cm幅に切る。
- つるむらさきは根を落とし、2~3cm幅に切る。
- 鍋にだし汁を温め、えのき・つるむらさきを煮る。
- えのき・つるむらさきがしんなりしたら、しょうゆを加え、★の水溶き片栗粉を加えとろみが出るまで煮る。
- お皿に豆腐を盛り、4のあんかけをかけた後出来上がり。

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

