

# 秋の食材① 「きのこ類」

暑い夏も終わり、実りの秋を迎えています。美味しい季節の食材が出回り、つい食べ過ぎてしまいがちです。そんなときは、エネルギーが少なく「かさ」を増やすきのこ類を積極的に活用し、満腹感につなげていきませんか。

## きのこ類に多く含まれる代表的な栄養素には、何があると思いますか？

答えは裏面へ→→→



きのこ類は、天候に左右されず、比較的安定した価格で購入することが可能です。味噌汁や和え物、炒めものに加えたりと、料理のレパートリーを増やす食材のひとつです。1日1種類は摂りたいですね。

### 代表的なきのことその特徴

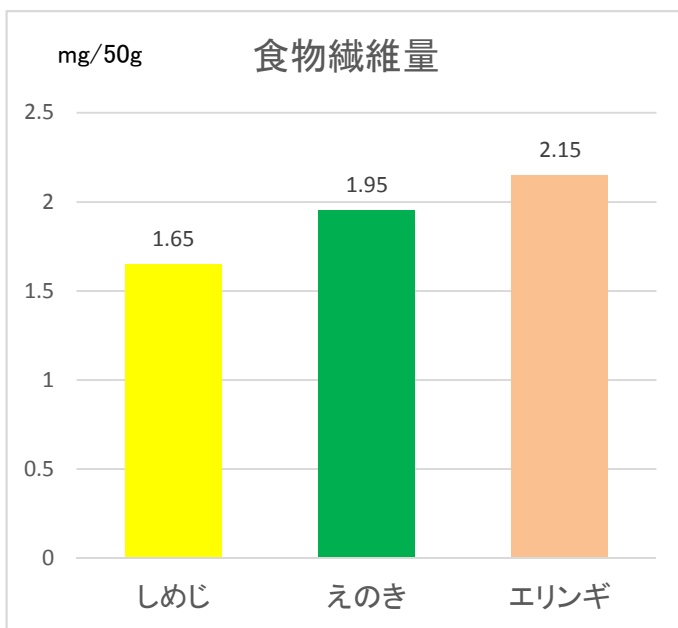
しめじ	えのき茸	エリンギ
味噌汁や青菜のお浸し、炒め物などその用途は幅広く、料理のカサが増しますのでボリューム感があります。	酢の物や鍋物などとの相性がよく、歯ごたえもあり、咀嚼を促す食材の一つです。冷凍保存も可能です。	炒め物に使われることが多く、油との相性も良い食材です。切り方次第では、あわびのような食感にも！！

# 秋の食材① 「きのこ類」

きのこには、ビタミンDや食物繊維が多く含まれています。また100gあたりのエネルギー量も低いため、多く召し上がっても安心です。調理方法によっては、エネルギーをとりすぎてしまう場合もありますので、要注意です。

## きのこ類に多く含まれる代表的な栄養素には、 食物繊維、ビタミンDがあります。

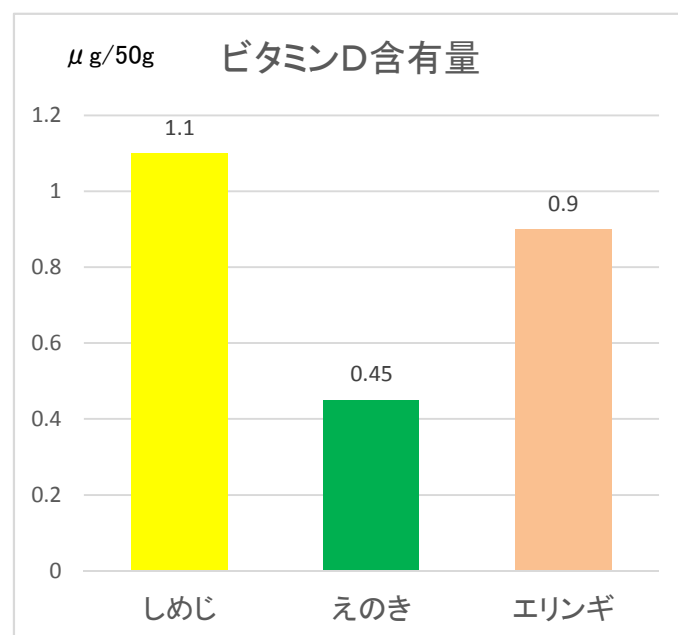
\* 日本人の食事摂取基準2015年版



左のグラフは、3種類のきのこ50gに含まれる食物繊維の量です。

1日に必要な食物繊維量は、男性で20g以上、女性で18g以上\*です。つまり、きのこを食べることで、必要量の10%をまかなうことができます。

食物繊維には、血糖値を緩やかに上昇させたり、コレステロールを低下させるなど、生活習慣病の予防にその効果が期待されています。



左のグラフは、3種類のきのこ50gに含まれるビタミンDの量です。

1日に必要なビタミンD量は、男女とも5.5μg\*です。つまり、きのこを食べることで、最大で必要量の20%をまかなうことができます。(しめじの場合)

ビタミンDは、カルシウムの吸収を高め、骨粗鬆症を予防したり、最近では高齢者の低栄養の原因となるビタミンのひとつとして注目されています。

# 秋の食材①「芋類」

じゃがいも、さつまいも、里芋など、食卓に欠かすことが出来ない「芋類」ですが、でんぷんを多く含むため「ご飯の仲間」として考えます。おかずとして考えていらっしゃる方は、この機会に見直してみるのもよいでしょう。

## かぼちゃは、緑黄色野菜の仲間？それとも、いも類？どっち？

答えは裏面へ→→→



いも類は、保存がきくので重宝される食材のひとつです。いも類にはカリウムが多く含まれているため、血圧を下げる効果が期待できますが、腎機能が低下している方は、摂り過ぎに注意しましょう。カリウムの制限が必要かどうか、主治医の先生に確認しておきましょう。

### 代表的ないも類とその特徴

じゃがいも	里芋	さつまいも
芋類の中では、ビタミンCが多く含まれ、調理しても壊れにくいのが特徴です。	芋類の中では、比較的エネルギーが低い食材です。けんちん汁やごま和えに向いています。	芋類の中では、ビタミンEとビタミンCが多く含まれ、食物繊維も豊富な食材です。

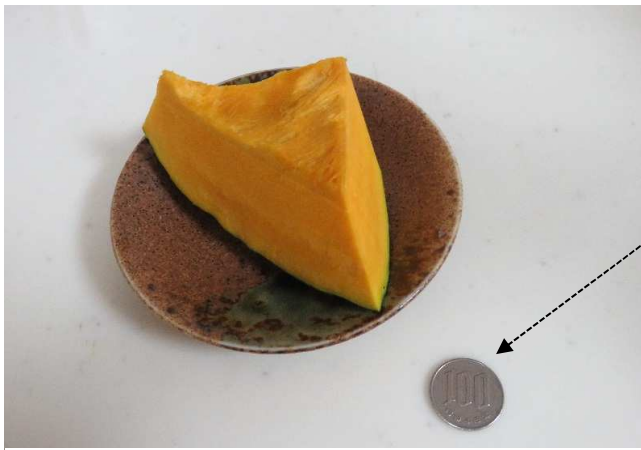
# 秋の食材①「芋類」

緑黄色野菜の定義は「可食部100g当たりカロチン含量が600 $\mu$ g以上の野菜」です。ただしカロチンが600 $\mu$ g以下でも1回に食べる量や使用回数の多い色の濃い野菜も含むとなっています。\* 例) トマト、さやいんげん、ピーマン等 \* 厚生労働省

## 西洋かぼちゃ100gあたり カロチン4000 $\mu$ g

つまり、定義どおりに考えると「かぼちゃは緑黄色野菜」になります。ところが、かぼちゃ100gあたりのカロリーで考えると・・・、

写真右下：100円玉



西洋かぼちゃ100g → 91kcal → 91kcal分のご飯 → 60g

芋類は比較的カロリーの高いものが多く、お茶碗にいつもの量のご飯、そしておかずに芋類、となると、主食を食べ過ぎたこととなります。

「お芋を食べる時は、ご飯をいつもより減らそうかな」という合言葉が食卓に響きわたることを願っています。

### いも類以外にも、この時期(秋から冬)気をつけたい食材

れんこん	はるさめ	くり
金平、はさみ揚げ、酢ばす。ほくほくしていて食感も良いので、つい箸が進みます。取り分けて食べましょう。	サラダ、酢の物、スープ。つるつるとした食感で、食欲が無い時でも食べやすい食材のひとつです。	栗ご飯、渋皮煮、甘露煮。ほんのり甘く、秋を感じる食材ですが、お正月の栗きんとんは食べ過ぎ注意です。



# パッと一品レシピ

葉物の値段が高騰している時期にお勧めの料理です。口直しの一品や料理に行き詰った時に加えてみたいメニューです。

## しら漉のたらこまぶし



料理担当: プラザ管理栄養士 清水

【材料(4人分)】栄養量は1人分

たらこ	8g
しらたき	45g
しょうゆ	小さじ1/3杯

【作り方】

- ① 材料を準備します。  
(しらたき、たらこ)
- ② 白漉はザルにあげ、水気を切ります
- ③ たらこは包丁の背で皮から身を
- ④ フライパンで白漉を乾煎りします。
- ⑤ ほぐしたたらこを加え、炒めます。
- ⑥ しょう油を加え、器に盛り付けて完成!

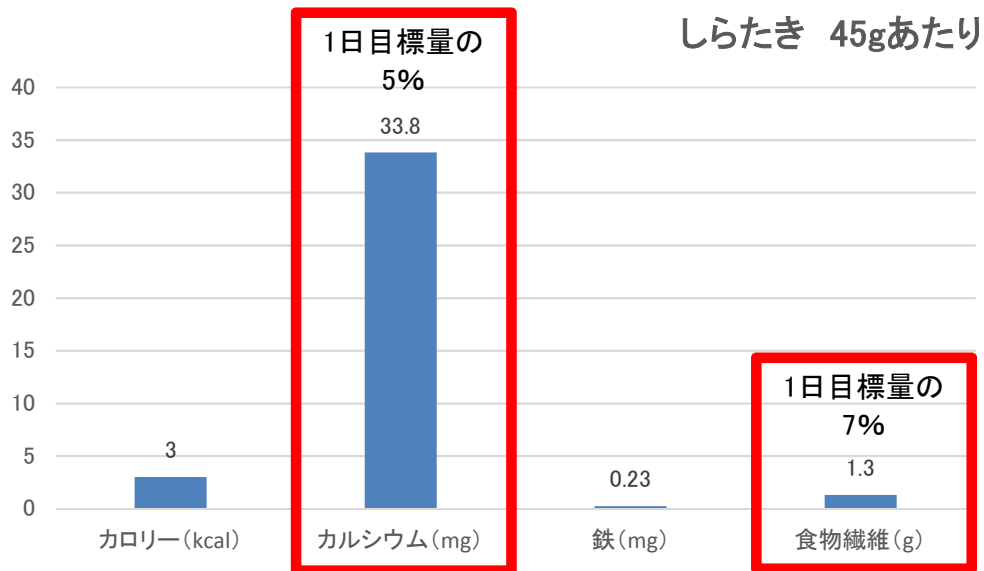


### ポイント

- ・白漉は、あく抜きがすすんでいるもの、カットされているものを選ぶと調理が簡単です。
- ・たらこは、無着色・無添加のものをお勧めします。
- ・しょうゆで調味していますが、めんつゆ、ポン酢などでアレンジしてもよいですね。
- ・葉物などが高騰している時期には、こんにゃくやきのこ類が重宝されます。
- ・きざみのりをトッピングで加えてもよいと思います。
- ・たらこの量を調整すれば、減塩可能です。

# パツと一品レシピ 解説

- 今回ご紹介した料理では、しらたきを使っています。おでんやすき焼きに使われることが多いですが、実はとても優れた食材です。



七訂 食品成分表2016より

- しらたきには、上図のようにカルシウムや鉄、食物繊維が含まれています。これからの季節は、すき焼きや鍋、野菜スープなどと相性がよいので、積極的に使いたい食材ですね。

## カルシウム

- ・乳製品や小魚、大豆製品、野菜類に含まれています。
- ・男性700mg/日、女性650mg/日\*が推奨量です。

## 鉄

- ・豚や鳥のレバーやしじみ、あさりなどの動物性食品に加え、ほうれん草、小松菜、ひじき、大豆などの植物性食品にも含まれています。
- ・男性7.5mg/日、女性6.5mg/日\*が推奨量です。

## 食物繊維

- ・野菜や果物、根菜類、海藻類に含まれています。水溶性と不溶性をあわせて、18g~20g/日\*が目標量です。

\* 日本人の食事摂取基準2015 50歳以上参照