


秋の食材①「くだもの」

7月、8月の猛暑が過ぎ去り、ようやく秋の気配を感じる季節となりました。秋の味覚はいろいろありますよね。「芋・栗・南瓜」「きのこ」「果物」など。今回は、その中でも「果物」について考えてみます。

果物は1日どれくらいが目安ですか？

いちご  15粒	ブドウ  10~15粒 (巨峰)	バナナ  中1本	キウイ  1個半
みかん  小2個	りんご  1/2個	オレンジ  1個	柿  1個

1日の目安とされる果物の一覧表(一部)

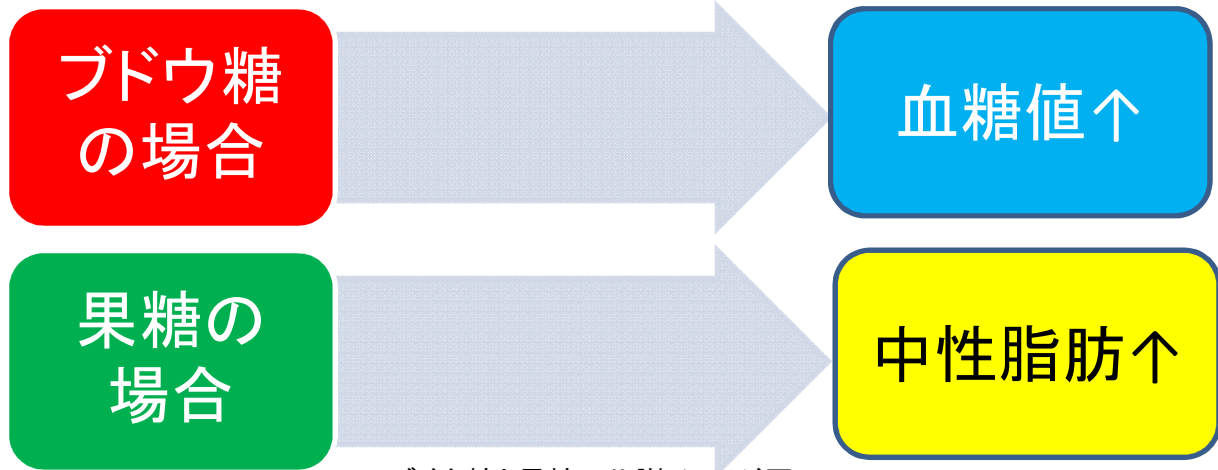
上表は、各果物の80kcalに相当する分量の一覧です。果物の特徴は、大福やクッキーに比べて驚くほどエネルギーが低いことです。間食を勧めるわけではありませんが、食べるなら果物、いかがですか？

果物の栄養学的な特徴

水分	食物繊維	ビタミンC
果物は、重量の80%が水分と言われています。水菓子と言われる所以です。水分量が多いため、エネルギーが低い食品ということになります。	ペクチンという水溶性食物繊維が多く含まれています。皮ごと食べられる果物は、丸ごと召し上がってみることをお勧めいたします。	風邪予防や抗酸化作用効果が期待できるビタミンCが含まれていますが、水溶性ビタミンのため、日々摂取することが大切です。

秋の食材①「くだもの」

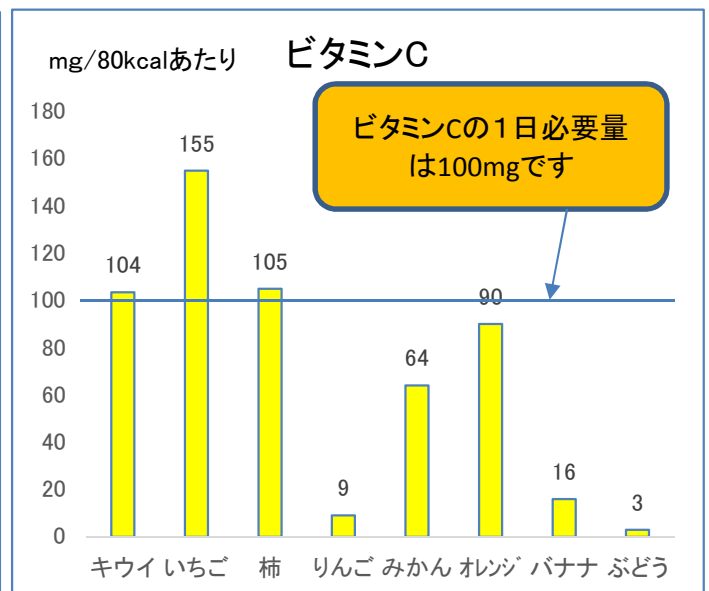
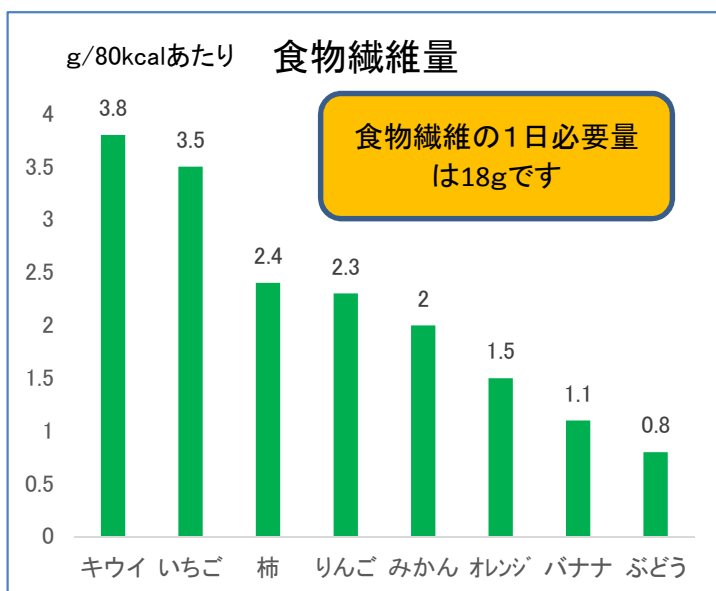
果物には果糖が多く含まれています。果糖とブドウ糖は同じ「単糖類」に分類されますが、食べた後の体内での流れ（代謝）が異なることが知られています。果物を食べると血糖値があがると言われていますが、必ずしもそうではないようです。



ブドウ糖と果糖の代謝イメージ図

果糖は、ブドウ糖に比べ甘みが強く、低温で甘みが増すことから、つい食べ過ぎてしまうといわれています。体内での代謝経路も異なっており、果糖の場合は、血糖値よりもむしろ中性脂肪の合成を促し、肥満や脂肪肝などを引き起こすことにより、結果的に血糖値のコントロールを悪くしてしまいます。

下表は、果物1日量に対する食物繊維量とビタミンCを比較したグラフです。食物繊維はキウイが、ビタミンCではいちごが最も多く含まれていることがわかります。これからの季節、インフルエンザなどの感染症予防にキウイやいちごはいかがですか。



秋の食材②「アルコール」

忘年会、新年会、歓送迎会など、これから年末に向けてお酒をたしなむ機会が増えると思います。お酒は百薬の長と言われていますが、体のことを考え、飲む時に気をつけたいポイントをご紹介します。

飲酒の可否、量に関しては、主治医の指示に従いましょう。

お酒の目安は、



アルコール量に換算して1日約20gです。

「節度ある適度な飲酒」厚生労働省HPより

				
ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
中瓶1本 500ml	1合 180ml	ダブル 60ml	1合 180ml	1杯 120ml

お酒の種類と、アルコール20gが含まれる量

男性では1日の純アルコール摂取量が10～19gで、女性では1日あたり9g（男性の約半分量）で最も死亡率が低く、アルコール摂取量が増えるに従い、死亡率が高くなることが報告されています。また、こちらの量は、飲酒習慣のない方が飲んで良い量ではありません。ご注意ください。

 飲酒時に気をつけたいこと 

低血糖	食べすぎ	脱水
糖尿病治療薬のひとつであるSU薬やインスリンをお使いの方は、飲酒時の低血糖に注意が必要です。医師へ確認を！	ポテトフライやイカリング、カリカリベーコンなど、カロリーの高い料理が多く、人数分に取り分けて食べましょう。	アルコールは体内で代謝・分解される際に、大量の水が失われます。夜中や起きがけにコップ1杯の水分補給を。

秋の食材②「アルコール」

お酒の中でも、「焼酎やウイスキーは体に良い」と言われることがあるようです。アルコールにもカロリーはあります。また、一緒に食べた料理を中性脂肪に変えてしまいやすいため、肥満を助長してしまう要因のひとつです。

お酒は、アルコール度数が高いほど、少ない量でカロリーが高い。

アルコー
ル度数

5%



ビール

中瓶1本
500ml

200kcal

15%



日本酒

1合
180ml

206kcal

43%



ウイスキー

ダブル
60ml

160kcal

35%



焼酎

1合
180ml

360kcal

12%



ワイン

1杯
120ml

96kcal

お酒の種類とアルコール度数、アルコール20g相当のカロリー

一見するとワインが一番カロリーが低いことがわかりますが、その量はグラス半分です。満足できる量でしょうか。また、ボトルを注文した場合などは、つい飲みすぎてしまう場合が多いことから、結局摂取カロリーが多くなります。お酒に飲まれないようにしましょう。



飲酒時に気をつけたい料理



サラダ	炭水化物	おでん
<p>サラダの中には、チーズやベーコン、アボカドなどカロリーの高い食材を使用したものがあります。ドレッシングにも注意が必要です。</p>	<p>春雨、マカロニ、じゃがいも、れんこん、かぼちゃなどは炭水化物の仲間です。コース最後のうどんや雑炊は、特に要注意！</p>	<p>おでんダネの、さつま揚げやはんぺんなどの練り製品は、塩分が多いです。昆布や結びこんにゃく、大根などを積極的に選びましょう。</p>



パッと一品レシピ



朝晩の冷え込みが厳しくなるこれからの時期、あたたまる一品をご紹介します。ほっと一息、体の芯から温まりませんか。

大根の豆乳スープ



料理担当: プラザ管理栄養士 清水

エネルギー73kcal たんぱく質5.0g 食塩0.5g

【材料(3人分)】栄養量は1人分
大根(1/3~1/4本) 200g
豆乳(無調整) 100ml
味噌 小さじ1
塩 ひとつまみ
水 300ml

【作り方】

- ① 材料を準備します。
- ② 大根は薄くいちょう切りにします。
- ③ 昆布の汚れを落とし、鍋に入るくらいの大きさにカットします。
- ④ 鍋に水を張り、③の昆布を入れ出汁をとります。
- ⑤ 昆布を取り出し、大根を入れます。15分ほど漬けた後、火にかけます。
- ⑥ 大根に火が通ったら、火を止め、豆乳を加えます。
- ⑦ 再度、火にかけ、煮立つ前に火を止めて完成です。



①



②



③

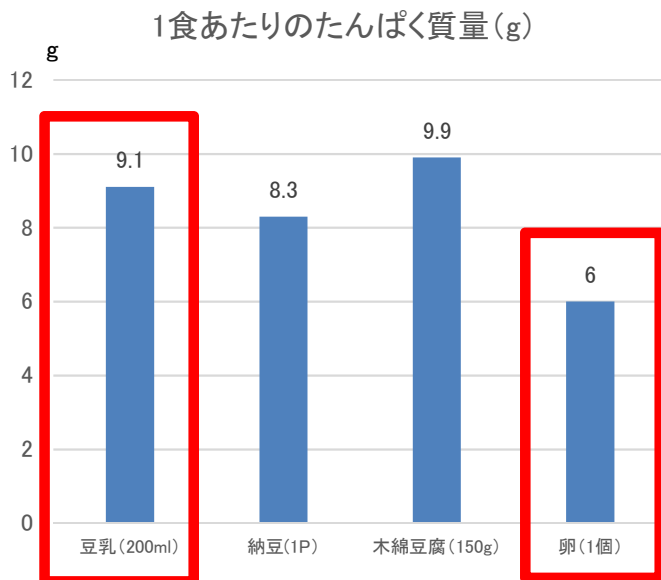


ポイント

- ・大根は薄切りにするほど、火が通りやすくなります。
- ・出汁に大根を漬けておく時間を作ることで、大根に下味がつきます。

パッと一品レシピ° 解説

- 今回ご紹介した料理は、大根を上手に利用できる方法として、皆様のレパートリーに加えていただきたいと思います。ベースは味噌汁になりますが、出汁をきかせて減塩に、豆乳を加えることでまろやかに仕上げました。



数値算出元:「七訂 食品成分表2016」より

豆乳(200ml:1本)に含まれるたんぱく質は、卵1個以上であることがわかります。

↓
忙しい朝やおかずの準備に困った時には、「豆乳もおかず」と考えてみることも、良いかもしれません。

- 「豆乳もおかず」と紹介いたしましたが、実は、豆乳にも様々なタイプの物が販売されています。ひとつ選び方を間違えてしまうと、血糖値などにも影響が出てしまう場合がありますので、注意して購入しましょう。

豆乳

- ・大豆固形分8%以上



調整豆乳

- ・大豆固形分6%以上
- ・食用油脂、砂糖、食塩等の調味料添加



豆乳飲料

- ・大豆固形分2%以上
- ・果汁、野菜汁、乳または乳製品添加



日本農林規格(JAS規格) 豆乳類の農林規格 日本豆乳協会ホームページより

- 今回の料理には「昆布」を使用しました。昆布には、グルタミン酸という旨み成分が含まれています。市販の「粉末だし」は、便利で使い易いのですが、食塩が多く含まれている場合があります。調理にひと手間かけて「出汁」をとってみませんか。

