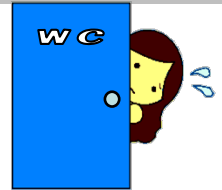


今年の秋も元気に過ごそう！
スポーツの秋・食欲の秋！美味しくスッキリ♪

食欲の秋だけど、便秘も気になります・・・
食事で出来る便秘対策はありますか？



便秘予防・改善の食事対策

この季節に気になるからだのトラブルをからだの内側から改善するポイントをご紹介します！

ポイント



- ①適度な運動 運動不足で排便の機能も低下します
- ②規則正しい生活リズム 食事時間の乱れは腸のリズムの乱れにつながります
- ③整腸作用を促進する栄養素・食品をとる 腸の中から刺激を与えます

『便秘』とは、便の水分が少なくかたい状態で、排便に苦痛や困難を伴う場合をいいます。
日本人に多い『弛緩性便秘』は、大腸の筋肉の緊張が低下したり、運動不足により排便機能が低下することによって起こります。この不快な便秘を改善するには、日々の食生活の改善と運動が大切になります。

スポーツの秋

1日、20～30分早足で歩く、
軽い腹筋やストレッチなどの簡単な運動でも構いません！

適度な運動が腸のゆるみを改善し、
血液の流れも促進します。

秋を満喫しながら
楽しく便秘改善！

食欲の秋

食物繊維をとって腸に適度な刺激を与えます。

下の表にあるように、秋の味覚には食物繊維が豊富に含まれてる食材もあります！

1日3食、規則正しい食事也很重要です！

食物繊維の目標量 ⇒ 男性19以上 女性17以上 (g/日)

ごぼう



10.3g

中1本(正味180g)

さつまいも



5.2g

中1本(正味225g)

干しがき



8.9g

1個(正味70g)

「日本人の食事摂取基準(2010年度版)」 文部科学省「五訂増補日本食品標準成分表」より

便秘対策に最適な旬の食材を次ページからご紹介いたします♪

秋が旬の美味しい食材

旬の食材には栄養成分もたっぷり！美味しくからだの中から元気に♪

食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
さつまいも									●	●	●	●
しいたけ			●	●	●				●	●	●	
まいたけ									●	●		
ごぼう	●	●									●	●
さんま									■	■		
さけ									■	■	■	
かき										★	★	

野菜

旬の野菜の美味しい食べ方や保存の仕方、気になる栄養素まで毎月ご紹介します♪

さつまいも

9月にご紹介♪

さつまいもは、芋類の中でもじゃがいもと並んでビタミンCの含有量が多いのが特徴です。



きのこ類

10月にご紹介♪

現在多くの種類が出回っています。栄養価は種類によって多少異なりますが、ほぼ同じ傾向にあります。



ごぼう

11月にご紹介♪

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれ、野菜の中でもトップクラスです！他にもカルシウムやカリウムを含みます



その他にも…

他にも里芋やじゃがいも、にんじん、玉ねぎが旬を迎えます！行楽にピッタリな季節なのでバーベキューや芋煮に大活躍ですね♪

魚介

さんま

旬のさんまには脂質がたっぷり含まれています。DHAが豊富に含まれており、他にも鉄分やビタミンB群が含まれています。

その他にも…

さけやさばが旬を迎えます。脂がのっているので単純に塩焼きにしてもおいしいですが、旬のきのこなどの食材との相性も抜群です！

果物

かき



かきには、みかんなどのかんきつ類よりもビタミンCが多く含まれています。干しがきは食物繊維やカロテンが豊富です。

もっと旬を楽しみましょう♪

栽培技術が発達し、1年中食べられる食材が増えましたが、『旬』の食材は『美味しい・栄養たっぷり・値段が安い』と嬉しいことづくしです！



今月は… **きのこ ①**

旬をもっと美味しく！ ★10月のポイント

今回は代表的な食用きのこ、『しいたけ』についてご紹介します。しいたけの旬は春と秋ですが、冬を越した春のしいたけは春子と呼ばれ、秋のしいたけは秋子と呼ばれます。春子は身が締まってうまみがあり、秋子は香りがよいのが特徴です。このページでは、しいたけの**選び方や保存方法**をご紹介します！



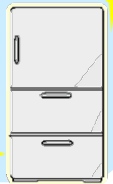
きのこをもっと美味しく！

●**選び方**

- ・肉厚でカサがあまり開いていないもの
- ・カサの裏側が白く、ヒダが細かいもの
- ・軸が太く短いもの

●**保存方法**

- ・湿気が多いと傷みが早いので、ひだを上にして密閉容器に入れるか、ラップに包んで冷蔵庫に保存します
- ・使い切れない場合は、適当な大きさに切って冷凍保存をすることも可能です
- ・生のものは、すぐ鮮度が落ちてしまうので天日に干して乾燥させても！



きのこ使いきりレシピ

旬の味をたっぷり美味しく味わいましょう♪

きのこ生ハムのガーリックパスタ

Point

きのこの力

食物繊維

主食



379
Kcal

塩分
2.4g

調理
時間
20分

●**材料** (2人分)

- | | | |
|------------|---|--------|
| ・スパゲッティ(乾) | … | 140g |
| ・しめじ | … | 50g |
| ・マッシュルーム | … | 40g |
| ・生ハム | … | 4枚 |
| ・ルッコラ | … | 1束 |
| ・オリーブ油 | … | 大さじ1 |
| ・にんにく | … | 1/2かけ |
| ・塩 | … | 小さじ2/5 |
| ・こしょう | … | 少々 |

●**作り方**

- ①しめじは石づきをとって小房に分ける。マッシュルームは石づきを取って縦4等分に切る。生ハムは食べやすい大きさに切り、ルッコラは根元を切り落としておく。
- ②スパゲッティは塩(分量外)を加えた熱湯で固めにゆでる。
- ③フライパンにオリーブ油、みじん切りにしたにんにくを入れて熱し、香りが出たらきのこ、スパゲッティのゆで汁を加えて炒める。
- ④全体にしんなりしたら、ゆでたスパゲッティ、生ハム、ルッコラを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

★**体に優しいポイント**★

きのこには便秘予防に役立つ食物繊維が含まれています。ルッコラの香りが全体のアクセントになります。小松菜や水菜などお好みの野菜でも美味しく仕上がります。

今月は… **きのこ ②**

旬をもっと美味しく! ★10月のポイント



低カロリーでミネラルや食物繊維が豊富なしいたけは、便秘や体重が気になる方にオススメの食材です。また、うまみ成分でアミノ酸の一種であるグアニル酸が含まれているため、複雑なうまみがあります。このページではしいたけに含まれる秋に嬉しい**栄養素**をご紹介します!

しいたけの秋に嬉しい**栄養素**

食物繊維

●はたらき

- ・腸内環境の改善に関与

しいたけの他にも、エリンギやまいたけ、えのき、しめじ などにも含まれています。

ビタミンD

干しいたけに豊富!

しいたけは日光の紫外線をあてることによってビタミンDが増えるので、生のしいたけよりも干しいたけの方がよりビタミンDを含んでいます。

●はたらき

- ・歯や骨の形成に関与

きのこ使いいきりレシピ

旬の味をたっぷり美味しく味わいましょう♪

きのこたっぷりスープ

Point

きのこの力

食物繊維

副菜



113 Kcal

塩分 1.1g

調理時間 10分

●材料 (2人分)

・マッシュルーム	…	4個
・しめじ	…	1/4袋
・生しいたけ	…	2枚
・玉ねぎ	…	1/4個
(A) {		
・水	…	1/2カップ
・スープの素	…	小さじ1/2
・ローリエ	…	1枚
・牛乳	…	1カップ
・塩	…	小さじ1/4
・こしょう	…	少々
・植物油	…	大さじ1/2
・パセリのみじん切り	…	適宜

●作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、きのこは石づきを取り、しいたけは縦6等分に切り、マッシュルームは縦半分に切る。しめじは小房に分ける。
- ②なべに油を熱し、玉ねぎ、きのこを炒め、油がまわったらAを加える。煮立ったら火を弱め、牛乳を加え、塩、こしょうで味をととのえる。器に盛り、パセリを散らす。

★体に優しいポイント★

牛乳に含まれるカルシウムはきのこに含まれるビタミンDで吸収が高まります。様々な種類のきのこを合わせてうまみをアップさせます。秋の味覚をたっぷり味わいましょう♪

10月1日は… 食物繊維の日

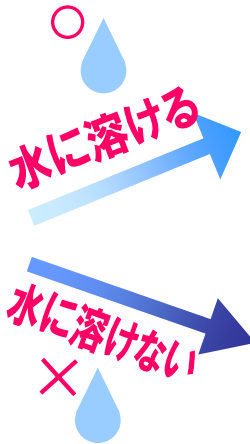
秋をもっと元気に！ ★10月のポイント

10月1日は『食物繊維の日』です。今回は食物繊維のはたらきや食物繊維を豊富に含む食材を使用したレシピをご紹介します。

食物繊維とは…

ヒトの消化酵素では消化できない成分のこと

右のように腸内環境を改善するなど、生活習慣病予防が期待されます



水溶性食物繊維

- ・腸内環境の改善
- ・便秘の予防
- ・脂質異常症や高血圧の予防

不溶性食物繊維

- ・腸壁を刺激して便秘の予防・改善
- ・大腸がんや疾病の予防
- ・あごの強化や食べ過ぎの防止



ただし、サプリメントなどでのとり過ぎは下痢やミネラルなどの吸収障害をおこすことがあるので注意します。

食物繊維たっぷりレシピ♪

美味しく栄養補給を行いましょう！

ごぼうときのこのペペロンチーノ炒め

Point

ごぼうの力

満足度大！

食物繊維



103 Kcal

塩分 1.6g

調理時間 15分

●材料 (2人分)

- ・ごぼう … 1/2本
- ・えのきだけ … 1/2袋
- ・赤とうがらし … 1/3本
- ・白ワイン … 大さじ2/3
- ・しめじ … 1/3パック
- ・にんにく … 1/2かけ
- ・オリーブ油 … 大さじ1

- (A) {
- ・しょうゆ … 大さじ1/2
 - ・塩 … 小さじ1/3
 - ・こしょう … 少々

●作り方

- ①ごぼうは皮をよく洗って泥を落としてせん切りにし、水につけてアクをとる。しめじ、えのきは石づきをとって小房に分ける。にんにくは薄切り、とうがらしは種を除いて小口切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくを入れて火にかけて、にんにくが薄く色づいてきたら取り出す。
- ③2のフライパンにとうがらしとごぼうを入れて炒め、全体に油がまわったら、しめじ、えのきを加える。白ワインを加えてしんなりしてきたらAを加えて炒め合わせる。
- ④3を器に盛り、2のにんにくを散らす。

★体に優しいポイント★

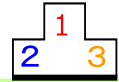
ごぼうやきのこには、便秘の予防や改善に役立つ食物繊維が豊富です。ごぼうとたっぷりのきのこの異なる食感を楽しむことができ、歯ごたえのある食材なので満足度がアップします。

10月8日は… 体育の日

秋をもっと元気に！ ★10月のポイント

スポーツの秋

スポーツの秋！元気に運動しよう♪



スポーツの秋ですが、バランスのよい食事を心がけ体の内側からも元気な体づくりをしましょう。今回はスポーツをする際に特に補給したい栄養素とその食材を使ったレシピをご紹介します。

スポーツ前

糖質 ごはん パン めん類 いも類 など
体のエネルギー源

ビタミンB1 豚肉 玄米 など
糖質がエネルギーになるのをサポート



今回は
豚肉メニュー！

スポーツ後

たんぱく質 肉 魚介 大豆 卵 など
運動で消費された筋肉を修復

ビタミンC 野菜 果物 など
抵抗力・免疫力を高める



『体育の日』のおすすめレシピ

美味しくスタミナアップ！

豚ヒレ肉の香味焼

Point

ビタミンB1

スタミナ

体育の日



173
Kcal

塩分
0.9g

調理
時間
20分

●材料（2人分）

・豚ヒレ肉 …… 100g ・酒 …… 小さじ2
・しめじ …… 80g ・みょうが …… 2個
・しょうが …… 10g

(A) { ・酒 …… 大さじ1 ・しょうゆ …… 小さじ2
・みりん …… 小さじ1 ・植物油 …… 小さじ2
・しょうが汁 …… 小さじ1 1/3

・サラダ菜 …… 適宜

●作り方

①豚肉は1cm厚さに切り、塩少々(分量外)と酒をふっておく。

②しめじは石づきをとり小房に分ける。みょうがとしょうがはせん切りにする。

③フライパンに分量の半分の油を熱し、水けをふき取った豚肉を入れて両面を色よく焼き、取り出す。

④同じフライパンに残りの油を足して、しめじ、みょうが、しょうがを炒める。Aを加えて③を戻し、ひと混ぜして火を止め、器にサラダ菜と一緒に盛る。

★体に優しいポイント★

豚肉に含まれるビタミンB1でスタミナアップ！

ヒレ肉は冷めても固くならないので、運動会や行楽などのお弁当にもおすすめです。みょうがとしょうがの香りは食欲増進に役立ちます。

秋をもっと楽しく！ ★10月のポイント

貧血対策

美味しく貧血対策！



貧血はおもに鉄不足が原因でおこります。十分に鉄を補給しバランスのとれた食生活をするのが大切です。また運動で壊れた血液中の赤血球の回復をサポートするためにも、運動後はしっかり補給しましょう。

● 鉄を効率よく吸収しましょう

吸収率

● 鉄の吸収を高める食べ合わせ

動物性食品に含まれる鉄(ヘム鉄) → 23~28%

豚レバー 鶏レバー 赤身肉 カツオ など

植物性食品に含まれる鉄(非ヘム鉄) → 1~5%

ひじき ほうれん草 がんもどき(大豆食品) など

鉄 + たんぱく質 + ビタミンC

この2つの栄養素は鉄の吸収を助けてくれます

上記のように、動物性と植物性の食品によって吸収率に差があります。植物性の食品も食べあわせを工夫して吸収率をアップさせましょう！

今回はひじきと豚肉(たんぱく質)を使ったレシピをご紹介します♪

貧血が気になるときのレシピ

美味しく鉄分補給をしましょう♪

ひき肉入りひじきの炒め煮

Point

ひじきの力

鉄分

食物繊維



135 Kcal

塩分 1.4g

調理時間 15分

●材料 (2人分)

・豚ひき肉	...	50g
・油揚げ	...	1/2枚
・にんじん	...	3cm
・ひじき	...	20g
・ごま油	...	小さじ1
(A) {		
・三温糖	...	小さじ2
・酒	...	大さじ1
・しょうゆ	...	大さじ1

●作り方

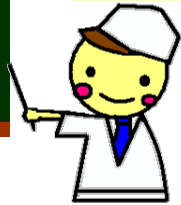
- ①油揚げは湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。にんじんは細切りにする
- ②ひじきはぬるま湯に15分浸して戻し、熱湯にさっとくぐらせる。
- ③なべにごま油を熱して、ひき肉をほぐし炒めて油揚げ、にんじん、ひじきを炒める。
- ④材料に火が通ったら、3にAとひたひたの水を加え、中火弱で汁気がほとんどなくなるまで煮詰める。

★体に優しいポイント★
食物繊維、鉄分、カルシウムの豊富なひじきでミネラルアップ♪美味しい秘密！はふっくらした食感のひじき。太めのひじきをふっくら戻して炊きましょう。

旬をもっと美味しく！ ★10月のポイント

10月の
オススメ

スペシャル鍋メニュー



今月の秋鍋は…

フライパン蒸し鍋

鍋で免疫力アップ♪

野菜には免疫力を高めるビタミンが含まれています。今回ご紹介するレシピは『蒸し料理』なので、生のときよりも量が食べられるだけでなく、加熱の際の栄養素の損失も少なくなります。また素材自体の味を楽しめます。

豚肉スタミナパワー！

豚肉には糖質がエネルギーに変わるのがサポートするビタミンB1が含まれています。スポーツの秋にピッタリな食材です。また今回ご紹介するレシピは油を使わずに調理できるので、ヘルシーに仕上がるのも嬉しいポイントです！

おいしく旬を味わおう♪

みんなで楽しく鍋メニュー♪

フライパン蒸し鍋

Point

簡単

スタミナ

鍋メニュー



383
Kcal

調理
時間
20分

簡単♪



★体に優しいポイント★

フライパンで簡単にできるので、忙しいときにもオススメです。油を使わずに調理するので、気になるカロリーも抑えることができます。他にも好きな食材でお試ください♪

●材料 (3~4人分)

・豚バラ薄切り肉	…	200g
・ウィンナー	…	6~8本
・キャベツ	…	1/4個
・玉ねぎ	…	1個
・にんじん	…	1/2本
・しめじ	…	1パック
・水菜	…	適量(2株程度)
・すき焼きのたれ	…	100ml

●作り方

- ①豚肉は4~5cmの長さに、ウィンナーは斜め半分にキャベツはざく切りに、玉ねぎは薄切りにする。にんじんは短冊切りにし、しめじは石づきを切り小房に分け、水菜は4~5cmの長さに切る。
- ②フライパンにキャベツを下にして野菜・ウィンナーを並べ、豚肉を1枚ずつ広げてのせる。
- ③すき焼きのたれを回しかけ、ふたをして弱めの中火で約7~8分加熱して出来上がり。