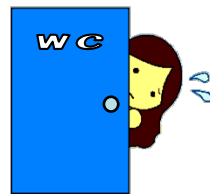


今年の秋も元気に過ごそう！
スポーツの秋・食欲の秋！美味しくスッキリ♪

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。

秋を満喫しながら
楽しく便秘改善！

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。

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、規則正しい食事も大切です！

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

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。

9月にご紹介♪



きのこ類

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。

10月にご紹介♪



ごぼう

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

11月にご紹介♪



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。脂がのっているのが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… **ごぼう ①**

旬をもっと美味しく！ ★11月のポイント



ごぼうは旬の秋冬の時期にうまみを増します。ごぼうの香りやうまみは皮部分に含まれているので、泥や汚れはたわしなどでこすってよく洗い、包丁で表面をこそげ落とすか、しわしわにしたアルミ箔でこする程度にしましょう。このページでは、ごぼうの**選び方や保存方法**をご紹介します！

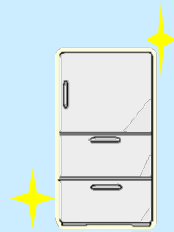
ごぼうをもっと美味しく！

● **選び方** 

- ・太さが均一で真っすぐなもの
- ・肌に弾力があり、ひび割れないもの
- ・ひげ根が細かく、少ないもの
- ・断面に空洞がないもの

● **保存方法**

- ・ごぼうは保存性に優れた野菜なので、新聞紙などに包んで乾燥を防ぎ、冷暗所に保存します
- ・洗いごぼうはラップなどをして冷蔵庫で保存します（泥つきのものよりも鮮度が落ちやすい）
- ・ささがきのきんぴらにしてから冷凍すると調理の際にも便利です



ごぼう使いいきりレシピ

旬の味をたっぷり美味しく味わいましょう♪

豚とごぼうの丼

Point

ごぼうの力

食物繊維

主食



481
Kcal

塩分
1.3g

調理
時間
15分

● **材料 (2人分)**

- ・豚もも薄切り肉 …… 100g
- ・ごぼう …… 1/4本
- ・卵 …… 2個
- ・玉ねぎ …… 1/4個
- ・糸三つ葉 …… 適宜
- (A) {
 - ・だし汁 …… 1/2カップ
 - ・しょうゆ …… 大さじ1/2
 - ・砂糖 …… 大さじ1 1/2
 - ・酒 …… 大さじ1
 - ・塩 …… 少々
- ・ごはん …… 300g

● **作り方**

- ①ごぼうはささがきにし、水につけてアクを取り、水けをきる。玉ねぎは薄切りにする。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、糸三つ葉は1cm長さに切る。
- ③フライパンか小鍋にA、玉ねぎを入れて火にかけ、煮立ったら豚肉、ごぼうを加える。
- ④再び煮立ったら卵を割りほぐして流し入れ、好みの固さに火を通し、仕上げる。
- ⑤炊き立てのご飯を器に盛り、4のをせ、糸三つ葉を散らす。

★ **体に優しいポイント★**

ごぼうに含まれる食物繊維は便秘予防に役立ちます。また豚肉に含まれるビタミンB1は、糖質がエネルギーに変わるのをサポートします。おだしと卵のやさしい味わいです。

旬をもっと美味しく！ ★11月のポイント

ごぼうを食べるのは世界でも日本を含めアジア数カ国のみと言われています。中国では、もともと利尿作用などのある薬草として扱われていました。また食物繊維が多く、下記の表にもあるように腸内環境を整える効果もあります。このページではごぼうに含まれる秋に嬉しい**栄養素**をご紹介します！

ごぼう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
- ・発がん性物質の排除
- ・血糖値の上昇を抑制

カリウム

●はたらき

- ・高血圧予防

(ナトリウムが腎臓で再吸収されるのを抑制し、尿への排出を促進)



ごぼう使いいきりレシピ

旬の味をたっぷり美味しく味わいましょう♪

**春菊とごぼうの
ねぎオイルあえ**

Point

ごぼうの力

食物繊維

副菜



56
Kcal

塩分
0.9g

調理
時間
10分

●材料 (2人分)

・春菊	…	80g
・ごぼう	…	80g
・ねぎのみじん切り	…	大さじ1 1/2
・ごま油	…	小さじ1
・しょうゆ	…	小さじ1
・塩	…	小さじ1/3
・こしょう	…	少々

●作り方

- ①ごぼうは3cm長さに切って縦にせん切りにする。
- ②なべに湯を沸かしてごぼうを入れてさっとゆで、水にとり出す。次に春菊を入れてさっとゆで、春菊も水にとり、水けをきつく絞って2cm長さに切る。
- ③ボウルにねぎのみじん切りを入れて、ごま油、しょうゆ、塩、こしょうを混ぜ、ごぼうと春菊をあえる。

★体に優しいポイント★

食物繊維が豊富なごぼうは、便秘解消にひと役買います。また春菊に豊富なβ-カロテンは、皮膚と粘膜の保護に役立ちます。すがすがしいキク科の香りに、ねぎの香りでコクをプラスします。

11月17日は… れんこんの日

秋をもっと元気に！ ★11月のポイント

れんこんで美味しく風邪予防！

11月1日は『れんこんの日』です。

れんこんは淡白な見かけによらず、ビタミンCが豊富に含まれています。他にもカリウムやカルシウムなどのミネラルも豊富に含まれており、野菜にはめずらしいビタミンB1やB2も含まれています。ビタミンCは免疫力を高める働きがあるので、だんだんと寒くなってきたこの季節にぴったりな食材です！

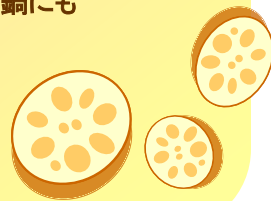


今回はれんこんを使った簡単なレシピをご紹介します♪
プラス1品に最適です！

もっどれんこんを
楽しもう♪

シャキッとした食感が特徴のれんこんですが、加熱時間や調理方法によって食感も変わってきます。加熱時間が長くなると、主成分のでんぷんが糊化し、もっちりとした食感に変わります。また、すりおろしてだしなどに入れると甘くとろみが出るので、汁物や鍋にもオススメです。

ただし、切ったそばから黒く変色してしまうので、変色を防ぐ際は酢水にさらしましょう。



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！

れんこんの土佐煮

Point

ビタミンC

食物繊維

れんこんの日



97
Kcal

塩分
1.0g

調理
時間
20分

●材料（2人分）

- ・れんこん … 120g
- ・さやいんげん … 30g
- ・植物油 … 小さじ1 ½
- ・赤とうがらしの小口切り … 少々

- (A) {
- ・しょうゆ … 小さじ2
 - ・みりん … 小さじ2
 - ・だし … 1/5カップ

- ・かつお節 … 1/5カップ

●作り方

- ①れんこんは乱切りにし、水に入れてアクを除き、水けをきる。さやいんげんはゆでて斜めに切る。
- ②鍋に油、赤とうがらしを入れ、れんこんを炒める。全体に油が回ったらAを入れて煮る。
- ③れんこんに火が通ったらさやいんげんを加えて少し煮、かつお節を入れてひと混ぜする。

★体に優しいポイント★

れんこんはビタミンCや食物繊維を多く含む食材です。かつお節をまぶすことでうまみと風味をプラスして、美味しい減塩を実現しています。またかつお節によって、香りと風味がいっそう引き立ちます。

秋をもっと元気に！ ★11月のポイント

七五三や勤労感謝の日は家族でごちそう！

七五三はどんな日？

七五三は3歳の男女、5歳の男子、7歳の女子がお宮参りをし、子どもの成長を祝う行事です。昔は医療や衛生が未発達で乳幼児の死亡率が高く、成長する子どもは幸運とされていました。子どもたちに持たせる千歳飴も元気に成長するように、長生きするように、という願いが込められています。



家族みんなで子どもの成長をお祝いするためにも、おじいちゃん・おばあちゃんから子どもまで食べられるレシピをご紹介します！



美味しく鮭パワー

秋が旬の鮭には、**ビタミンD**が豊富に含まれています。このビタミンDは歯や骨の形成に関与します。他にも鮭にはDHAやビタミンB群、葉酸が含まれています。

勤労感謝の日には日ごろの疲れをとるために、鮭ずしを食べて『骨休め』しましょう♪

旬のごちそうレシピ

美味しくにぎやかな食卓を♪

鮭ずし

Point

旬の味覚

プチごちそう

勤労感謝の日



370 Kcal

塩分 2.1g

調理時間 30分

●材料 (2人分)

- ・ごはん … 300g
- ・(A) { ・酢 … 大1 1/3 ・塩 … 小2/3
- { ・砂糖 … 小1
- ・塩鮭 … 60g
- ・卵 … 1個
- { ・砂糖 … 小2/3 ・塩 … 0.4g
- ・しらす干し … 6g
- ・小松菜 … 40g
- ・甘酢しょうが漬け … 10g

●作り方

- ①Aを合わせ、固めに炊いたごはん混ぜ、人肌で冷ます。
- ②塩鮭は焼いて皮と骨を除き、身をほぐす。
- ③卵は割りほぐして砂糖、塩で調味し、火にかけて箸で混ぜながら炒り卵にする。
- ④しらす干しは熱湯をかけ、水けをきる。
- ⑤小松菜は熱湯でゆでて水にとり、水けを絞って1cm長さに切る。
- ⑥すしめしに2~5をさっくり混ぜ、器に盛ってせん切りにした甘酢しょうがを添える。

★体に優しいポイント★

焼き鮭の香りと炒り卵の甘みが酢飯とよく合います。さっぱりと食べやすいちらしずしです。鮭と卵は味がしっかりついているので、酢飯は薄味仕上げで減塩に。

スタミナ対策

秋をもっと楽しく！ ★11月のポイント

美味しくスタミナ対策！



11月になり寒さもだんだん厳しくなってきました。元気に運動ができるよう、しっかりスタミナをつけ、風邪予防を行いましょう。
今回はこの時期にピッタリの栄養素と体の中から温めるメニューをご紹介します。バランスのよい食事を取り、風邪をひきやすいこの時期も元気に過ごしましょう！

ビタミンA

- はたらき
 - ・のどや鼻・肺などの粘膜を保護し、健康に保つ
- ビタミンAを多く含む食材
にんじん かぼちゃ レバー など

ビタミンB₁

- はたらき
 - ・糖質がエネルギーに変わるのをサポート
- ビタミンB1を多く含む食材
豚肉 うなぎ 玄米 大豆 など

ビタミンC

- はたらき
 - ・免疫力・抵抗力を高める
- ビタミンCを多く含む食材
れんこん 小松菜 ほうれん草 ブロッコリー など

スタミナが気になるときのレシピ

美味しく便秘解消をしましょう♪

しいたけと肉だんごのスープ

Point

具たくさん

ホットメニュー

免疫力アップ



156
Kcal

塩分
1.3g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・生しいたけ …… 2個
- (A)
 - ・豚ひき肉 …… 100g
 - ・長ねぎ(みじん切り) …… 5cm分
 - ・しょうが(みじん切り) …… 1/2かけ分
 - ・酒 ……大1/2
 - ・塩 …… 小1/5
 - ・こしょう…少々
 - ・かたくり粉 ……大1/2
- ・水 ……大1~2
- ・にんじん …… 20g
- ・中華スープ…3カップ
- (B)
 - ・酒 ……大1
 - ・塩こしょう …… 各少々
- ・糸三つ葉 …… 適宜

●作り方

- ①しいたけは軸を除き、薄切りにする。
- ②Aは粘りが出るまでよく混ぜ、水を少しずつ加えながら、やわらかくなるまで練り混ぜる。
- ③たけのこ、にんじんはそれぞれ細切りにし、えのきだけは長さを2~3つに切る。
- ④スープを煮立て、2を小さいスプーンで丸くすいとり、約10個のだんごにしてスープに落とし入れる。
煮立ったらあくをすくい、1、3を加えてBで味をととのえる。
- ⑤器に盛り、ざく切りにした三つ葉を散らす。

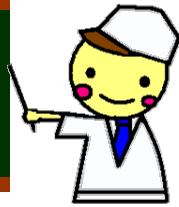
★体に優しいポイント★

しいたけに含まれるビタミンB群がひき肉に含まれる栄養素の代謝をサポートします。
具たくさんのスープ仕立てにすると食べ応えが増し、満腹感を得られます。

スペシャル鍋メニュー

旬をもっと美味しく！ ★11月のポイント

11月の
オススメ



今月の鍋は…

彩い野菜の豚しゃぶ鍋

豚肉でスタミナづくり！

豚肉には糖質がエネルギーに変わるのをサポートするビタミンB1が含まれています。そのため、疲労の予防や回復にとっても役立ちます。また、しっかりとバランスのとれた食事を毎日とることで、疲労度を軽減することもできます。

美味しく風邪対策！

かぼちゃやにんじんに含まれるビタミンAには鼻やのど、肺の粘膜を保護する働きがあります。今回はかぼちゃやにんじんを使った鍋をご紹介します。鍋料理なので体も芯から温まります。だんだんと気温が下がってくるこの季節にピッタリです。

おいしく旬を味わう♪

みんなでわいわい家族鍋♪

彩い野菜の豚しゃぶ鍋

Point

簡単

スタミナ

鍋メニュー



523
Kcal

調理
時間
20分

簡単♪

●材料（4人分）

・豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	…	400g
・白菜	…	1/8個
・大根	…	15cm
・にんじん	…	1本
・かぼちゃ	…	1/8個
・水菜	…	1束
・まいたけ	…	1パック
・ゆず	…	適量
・豚しゃぶ用つゆ	…	1袋

●作り方

①大根、にんじんはピーラーでリボン状に、かぼちゃは包丁で薄切りにする。白菜はヨコに5cm幅に切った後、芯の部分は縦に1cm幅に、葉の部分はざく切りにする。水菜は5cmの長さ切る。まいたけは食べやすいサイズにほぐす。

②鍋につゆを入れ、煮立たせる。①の具材、豚肉を加え、しゃぶしゃぶしながら食べる。お好みでゆず皮を散らす。

★体に優しいポイント★

ピーラーで野菜をリボン状に切るので、火の通りも早くなります。ピーラーを使うのでお子様にもお手伝いしてもらいましょう！準備から家族で楽しめるのもお鍋ならではの楽しみですね♪