

～食事で健康な心とからだを育もう～  
**バランスのよい食事で毎日元気！**

## ◆ 9月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬の「里いも」について知ろう！  
 旬の食材を存分に美味しくいただくための  
 見分け方や保存方法をご紹介します。



5～7ページ ⇒ 7月21日(土)に大館ショッピングセンターで開催された、  
 「健康応援フェア」の様子をご報告します。  
 今月は、骨の強さが気になる方、必見の内容ですよ！

フェアで試食も行った、  
 簡単にできるレシピも  
 ご紹介します♪



いくちゃん

**秋**の食材をもっと美味しく！クイズ

Q1 新鮮な里いもの選び方で正しいのはどれ？

- A. 皮が乾燥しているもの
- B. 皮に縞模様があるものは、模様が平行なもの
- C. きれいに土を洗ってあるもの
- D. 発育がよく表面にひびがあるもの

Q2 里いもに含まれる栄養素について間違っているのはどれ？

- A. いも類の中ではカロリーが低め
- B. 里いもやいものデンプン質は比較的消化吸収がよい
- C. 里いもの独特のぬめりは食物繊維によるもの
- D. 里いもはいも類の中でもっともカリウムが少ない



クイズの解答は2～3ページでご紹介！



## 季節をもっと楽しく！★9月 2ページ★

## 里いもの選び方・保存方法

今月は



里いも

## ● 選び方

泥付きの里いもを購入する場合は、表皮が湿っていて、ひび割れのないものを選びましょう。できれば泥付きがオススメ。表面に模様が入っているえびいもなどは、縞模様が平行に入っているものが良いそうです。

## ● 保存方法

里いもを保存する時は寒さと乾燥に気をつけましょう。冷蔵庫に入れるとかわって傷みやすくなります。乾燥を防ぐため、新聞紙などで包んで室温で保存しましょう。切り分けたものはラップに包んで冷凍保存もOKです。

## けんちゃんうどん

主食

カロリー 306Kcal (1人分)

塩分 3.4g (1人分)

調理時間 20分



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 材料(2人分)

・ゆでうどん	300g
・だし	3カップ
・大根	40g
・にんじん	20g
・生しいたけ	10g
・里いも	60g
・ごぼう	10g
・ねぎ	20g
・木綿豆腐	100g
・しょうゆ	大さじ2
・みりん	大さじ2
・ごま油	小さじ1

## 作り方

- ① ゆでうどんは熱湯にくぐらせてあたため、水けをきる。
- ② 大根、にんじん、しいたけは5mm厚さのいちょう切り、里いもは皮をむいて5mm厚さのいちょう切り、ごぼうは輪切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ なべに油を熱し、さいの目切りの豆腐と②の材料を入れて軽く炒めてからだしを入れ、煮立ったらアクを取り、しょうゆとみりんで調味し、10分煮る。
- ④ 器に①を盛り、その上に③をかける。

## 季節をもっと楽しく！★9月3ページ★

## 里いもの注目成分

今月は



里いも

里いもは水分を多く含むため、**いも類の中では低カロリー**です。加熱すると糊化しやすく、**消化吸収のよいデンプン**を含んでいます。

また、里いもの特徴と言えはなんといっても「**カリウム**」。カリウムの含有量はいも類の中でもっとも多く、じゃがいもの約1.5倍のカリウムを含んでいます。カリウムは体内でナトリウム(≒塩分)との調整機能を持つため、**血圧が気になる方や塩辛いものが好きな人にもオススメです**。

里いもの独特のぬめりは水溶性の**食物繊維**によるもの。ぬめりにも栄養が含まれていますので、ぬめりがあると味がしみこみにくい含め煮などのお料理以外は、上手に生かしましょう。

## 里いものねぎ塩炒め

## 副菜

カロリー 114Kcal (1人分)

塩分 1.1g (1人分)

調理時間 20分

## 材料(2人分)

・里いも	5個
・ねぎ	1/2本
・しょうが(薄切り)	1枚
・桜えび	小さじ1
・ごま油	小さじ1
・塩	小さじ1/3
・こしょう	少々



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 作り方

- ① 里いもはよく洗い、ラップに包んで電子レンジ(600W)で5分加熱し、皮をむいて乱切りにする。
- ② ねぎ、しょうが、桜えびはそれぞれみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ねぎとしょうがを炒め、香りが立ったら桜えび、①を加えさらに炒め、塩、こしょうで味をととのえる。

## 季節をもっと楽しく！★9月 4ページ★

## 十五夜と芋名月

9月24日は「十五夜」です。収穫への感謝や豊作祈願の意味を持って、いもをお供えすることから、「芋名月」とも呼ばれています。「芋名月」にちなみ、里いもを使ったメニューをいただくのもよいですね！和風でいただくことが多い里いもを洋風に仕上げました。ほっこりする味わいです。

## 鶏と里芋の蒸し煮

## 主菜

カロリー

208Kcal (1人分)

塩分

1.7g (1人分)

調理時間

30分

## 材料(4人分)

・鶏骨付きぶつ切り肉	500g
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々
・里いも(皮むき正味)	300g
・長ねぎ	1本
・にんじん	1本
・ブロッコリー	1/2株
・植物油	大さじ1
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々

## (A)

・ブイヨン(洋風だし)	3/4カップ
・水	1/2カップ
・白ワイン	大さじ2



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 作り方

- ① 鶏肉は皮をとり、塩、こしょうで下味をつける。里いもは食べやすい大きさに切る。
- ② 長ねぎは1cmのぶつ切りにし、にんじんは皮をむき、5mmの厚さの斜め切りをさらに1cmに切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて表面に焼き色をつける。
- ④ 長ねぎ、にんじん、里いもを加えて炒め、全体に油が回ったら塩、こしょうをふり、(A)を加えてふたをする。
- ⑤ 沸騰したら弱火にし、ブロッコリーを加えて10～15分蒸し煮にする。

季節をもっと楽しく！★9月5ページ★

## 健康応援フェア！

## 気になるからだの状態をみてみましょう

7月21日(土)に、『いとく大館ショッピングセンター』のパブリックスペースで、健康応援フェアを実施しました。見た目では分からない骨の強さと血管年齢を測定しました。今月は健康な骨を保つためにとり入れたい習慣をご紹介します。来月号では血管年齢を若く保つための情報をお伝えします。



試食をおこなった、「きなこラッシー」のレシピを次のページでご紹介します！  
おうちでも、ぜひ試してみてくださいね♪



## 骨粗しょう症ってどんな状態？

からだの中では、常に古い骨の細胞が壊され、新しい骨がつくられています。この一連の流れを「骨代謝」といいます。カルシウム不足やホルモンバランスの変化により、骨が破壊される一方で、骨の形成が追い付かなくなってしまうと、骨がスカスカになり、もろくなってしまいます。この状態を「骨粗しょう症」といいます。骨がもろくなることによって、つまずいたり、手をついてしまったりしたときに、骨折をしてしまうこともあります。



## 骨 チェックシート



- 天気がよくてもあまり外にでかけない
- 運動をする習慣がない
- 好き嫌いが多く、偏った食事をしがちである
- 牛乳や乳製品、小魚をあまりとらない
- どちらかというと細身で筋肉が少ない
- 最近4cm以上背が縮んだ、もしくは背中が曲がった

左の項目のうち、いくつあてはまりましたか？  
チェックが2つ以上あった方は  
要注意！  
普段の生活をこの機会に見直したいですね！

健康な骨を保つためにとり入れたい習慣とは？  
次のページでご紹介します！

● バランスのよい食事をこころがけましょう

- 無理なダイエットや偏食はカルシウム不足につながります。
- 乳製品、大豆製品、小魚・海藻類をとりいれましょう。
- カルシウムの吸収をよくするためには、**ビタミンD**や**ビタミンK**をとることが必要です。また、骨質を高めるために、**ビタミンB6**・**ビタミンB12**をとることも大切です。これらをまんべんなくとるためにも、バランスのよい食事が不可欠です。

カルシウム

- ・牛乳、乳製品
- ・大豆製品
- ・小魚、海藻類
- ・ごま



など



ビタミンD

- ・干し椎茸
- ・きくらげ
- ・紅鮭
- ・さんま



など

ビタミンK

- ・納豆
- ・おかひじき
- ・モロヘイヤ
- ・あしたば



※ ワーファリン(血液凝固阻剤)を服用している方はビタミンKを多く含む納豆などは控えましょう。心配な方は、医師や管理栄養士にご相談ください。

● レモンを生活にとりいれてみましょう

- レモンなどのかんきつ類に含まれるクエン酸は、カルシウムなどのミネラルを溶けやすい形にします。これを「**キレート作用**」と呼びます。(ほかにも、酢酸を多く含む酢や飲用酢、乳酸を多く含むヨーグルトなどもあります。)

● 適度な運動を心がけましょう

- 毎日15分ほど外に出て、散歩をすることも効果的です。カルシウムの吸収を高める**ビタミンD**は日光(紫外線)に当たることで皮ふでもつくられます。(ガラスは紫外線をあまり通さないので注意！)
- 適度な運動を行い、骨に適度な負荷をかけることは、骨を強くすることにつながります。
- 無理をしない範囲で気長に続けることが大切です！



きなこラッシー



ポッカサッポロフード&ビバレッジ様HPより

材料(1人分)

- ・牛乳 150ml
- ・レモン果汁 大さじ1
- ・はちみつ 大さじ1
- ・きなこ 大さじ1

※ レシピにははちみつが含まれます。1歳未満の乳児には与えないでください。

作り方

- ① 材料をグラスに入れ、よく混ぜ合わせる。