

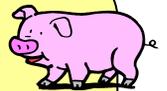
食欲の秋・スポーツの秋 秋は体の中も外も元気に！

秋はスポーツするにはとても快適な気候で、食事も美味しい季節です。
秋から運動と食事で強い体を作って、健康的な年末を迎える準備をしませんか？

運動で体を鍛えるときには、..

スポーツ前

糖質； 体のエネルギー源になります。
⇒ご飯・麺類など



ビタミンB1； 糖質がエネルギーに変わるのをサポート。
⇒豚肉・玄米など

BCAA； 筋肉を動かす時のエネルギー源になります。
⇒牛肉・豚肉・鶏肉・乳製品など



スポーツ後

たんぱく質； 運動で消費された筋肉を修復。

鉄分； 運動で壊れた血液中の赤血球の回復をサポート。
⇒肉・魚・魚介類・乳製品など
⇒レバー・貝類・ひじき・小松菜など

ビタミンC； 運動で生じた活性酸素から体を守ります。
⇒野菜・果物など



さらに、寒暖の差の激しい、この季節は、..

風邪
予防

●ビタミンA・C・E/たんぱく質/カロテン(+脂質)は、
免疫力を高める働きがあります。

ビタミンA;レバー・うなぎ
ビタミンC;野菜・果物
ビタミンE;ナッツ類・アボカド たんぱく質;肉・魚・魚介類
・カロテン(+脂質);緑黄色野菜(油と摂ると吸収率UP)



食べ物がおいしくなる、この季節は、..

便秘
予防

●食物繊維や乳酸菌で、腸も鍛えておなかの
リズムを整えておきましょう



過ごしやすい秋に、運動と食事とで体を鍛えておきましょう！

(監修:リンクアンドコミュニケーション)



秋も元気に！ ★10月のポイント

■ ケガには気をつけよう！（10/8 骨と関節の日）

冷え対策の食事

●骨をじょうぶにする栄養素

栄養素	効能	多く含まれる食品
カルシウム	骨の材料になります	干しえび チーズ 牛乳 小魚の干し物 ひじき 油揚げ
ビタミンD	カルシウムの吸収を促進します	魚(特に青背魚) 卵黄 乳製品 きのこと類

●食事対策

中高年期以降には骨量が次第に減少してしまいます。骨の材料になるカルシウムをしっかりとることも重要ですが、適度な運動も骨の新陳代謝を活発にします。しかし骨密度が低い状態では、本来の強度を保てずちょっとしたことで骨折しやすくなってしまいます。手軽なウォーキングや負担の少ない温水プールでのウォーキングもオススメです。

10月8日は『骨と関節の日』です。この日を機会に上の表にあるような栄養素をとり、適度な運動をして骨を丈夫にしましょう。今回は骨の材料になるカルシウムや吸収を助けるビタミンDを含む材料を使ったレシピをご紹介します。

おすすめメニュー

サーモンとじゃがいものグラタン

Point

カルシウム

ビタミンD

秋の味



359
Kcal

塩分
3.1g

調理
時間
10分

●材料（2人分）

・スモークサーモン	...	50g		
・玉ねぎ	...	1個		
・じゃが芋	...	1個		
・塩	...	小2/5		
・こしょう	...	少々		
・ほうれん草	...	80g		
・植物油	...	大1/2		
(A)				
・卵	...	2個	・牛乳	...
・塩	...	小1/4	・ナツメグ	...
				少々
・ピザ用チーズ	...	30g		

●作り方

- ①サーモンは食べやすい大きさに切り、玉ねぎ、じゃが芋は薄切りにして、じゃが芋は水につけてアクを取る。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎを加えて炒め、きつね色になったらじゃが芋を加え、じゃが芋の回りが透明になってきたら、塩・こしょうをふり、パットなどに移して冷ましておく。
- ③ほうれん草は塩(分量外)を加えた熱湯でゆで、冷水にとって冷まし、水気を絞って3cm長さに切る。
- ④ポウルに卵を割りほぐし、残りのAの材料と合わせてよく混ぜる。
- ⑤耐熱皿にサーモン、2、3、を彩りよく盛り、4を流し入れ、ピザ用チーズを散らし、230℃のオーブンで10～20分、色よく焼く。

★体に優しいポイント★

チーズや牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。鮭はビタミンDを豊富に含んでいます。ビタミンDにはカルシウムの吸収を助ける働きがありますが、カルシウムは日本人に不足しがちなミネラルです。じょうぶな骨をつくるためにも、しっかり補給しましょう。

(出典元:「調理力で健康!プロジェクト」(<http://chouriryoku.jp/>) リンクアンドコミュニケーション)



秋も元気に！ ★10月のポイント

■ 元気にスポーツ！（10/10 体育の日）

冷え対策の食事

● 肉体疲労回復対策の栄養

栄養素	効能	多く含まれる食品
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変えるのをサポートします	豚肉 うなぎ 魚 大豆 豆腐 玄米 そば
ビタミンB2	エネルギー代謝をサポートします	レバー 卵 大豆 乳製品 納豆 うなぎ
アリシン	ビタミンB1の働きを助けます	にんにく 玉ねぎ にら ねぎ

● 食事対策

肥満の原因は食べすぎということだけではなく、『運動不足』も原因の1つとなっています。運動不足を解消することによって糖尿病や高血圧、高脂血症など生活習慣病の危険因子を軽減することができます。10月10日は体育の日です。スポーツに適した季節になってきましたので、外に出て体を動かしましょう。運動の後は上の表にあるような栄養素を補給をして疲れをとることも大切です。今回はビタミンB1を多く含む豚肉を使ったレシピをご紹介します。野菜がたっぷり入っているので満足度の高い1品です♪

おすすめメニュー

豚肉と野菜の焼きうどん

- Point
- スポーツの秋
- 疲労回復
- ボリューム



410 Kcal

塩分 2.4g

調理時間 15分

- 材料（2人分）
- ・うどん(ゆで) ... 400g
 - ・豚もも肉(脂身なし) ... 100g
 - ・キャベツ ... 120g
 - ・にんじん ... 30g
 - ・さやえんどう ... 30g
 - ・玉ねぎ ... 60g
 - ・きくらげ(乾) ... 2g
 - ・しょうが ... 適宜
 - ・植物油 ... 大1
 - ・だし ... 大1 1/5カップ
 - ・みりん ... 大1
 - ・しょうゆ ... 大1 2/3
 - ・かたくり粉 ... 小2/3

- 作り方
- ①豚肉は一口大に切る。
 - ②キャベツ、にんじんは短冊に切る。玉ねぎは薄く切る。
 - ③きくらげは戻して一口大に切る。
 - ④フライパンに油を熱し、しょうがの干切り、1を炒め、肉の色が変わってきたら2、3を入れて炒める。だし、調味料を加え、2～3分煮、ゆでたさやえんどうを入れ、かたくり粉の水溶きを加えてとろみをつけ、ゆでうどんを入れて温める。

★体に優しいポイント★

一皿で野菜もバランスよくたっぷり食べられる、優秀料理です！豚肉に含まれるビタミンB1には糖質をエネルギーに変えるサポートをする働きがあります。スポーツの秋にぴったりな1品です。簡単に作ることができるので、お休みの日の昼食にもお試しください♪

(出典元:「調理力で健康！プロジェクト」(<http://chouiriyoku.jp/>) リンクアンドコミュニケーション)

秋も元気に！ ★10月のポイント

■ かぼちゃで疲労回復！（10/31 ハロウィン）

冷え対策の食事

●ハロウィンってどんなお祭？

10月31日はハロウィンですが、由来は古代ケルト人の秋の収穫感謝祭であるといわれています。古代ケルト民族の1年の終わりは10月31日と定められ、この夜には死者の霊が親族を訪れたり、悪霊が降りて作物を荒らすと信じられていました。このことから秋の収穫を祝うとともに、悪霊を追い出すお祭が行われるようになりました。その後キリスト教に取り入れられ、現在の行事になったとされています。実は収穫を祝うお祭だったんですね。

●ハロウィンにはかぼちゃを食べよう！

ハロウィンといえば、『ジャック・オー・ランタン』と呼ばれる、かぼちゃをくりぬいて顔を作ったランタンを飾りますが、かぼちゃには、ビタミンやミネラルが豊富にバランスよく含まれています。特にかぼちゃに含まれているビタミンB1は糖質を、ビタミンB2は脂質をエネルギーに変える働きがあるので、スポーツの秋にもぴったりの食材です。今回はかぼちゃを使った美味しいレシピを紹介します。ぜひハロウィンのおやつに作ってみてください♪

おすすめメニュー



かぼちゃプディング

Point

ハロウィン

かぼちゃ
の力

デザート♪



142
Kcal

塩分
0.1g

調理
時間
60分

●材料（6個分）

・砂糖	...	70g
・水	...	大1
・湯	...	大2
・かぼちゃ(正味)	...	150g
・砂糖	...	40g
・卵	...	2個
・牛乳	...	1カップ



●作り方

- ①プリン型に薄くバター(分量外)を塗っておく。
- ②キャラメルソースを作る。なべに砂糖、水を入れ、火にかける。ふちが色ついてきたら、全体が褐色になるまでなべをゆする。火からおろし、熱湯を加え均一にする。1の型に均等に流しておく。
- ③かぼちゃは皮をむいてざく切りにし、ラップに包んで電子レンジで3～4分加熱する。フォークなどでよくつぶし、砂糖を加えてよく混ぜる。溶きほぐした卵、牛乳を少しずつ加え混ぜる。こし器でこす。
- ④2に均等に流し、160℃に温めたオーブンで湯せん焼きにする。
- ⑤あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

★体に優しいポイント★

かぼちゃにはビタミン・ミネラルがバランスよく豊富に含まれています。その中でもかぼちゃに含まれるビタミンB1には糖質をエネルギーに変えるサポートをする働きがあります。スポーツの後は、甘いものを食べて疲労回復をはかりましょう♪