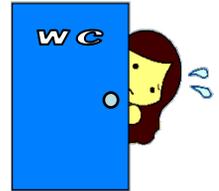


今年の秋も元気に過ごそう！
スポーツの秋・食欲の秋！美味しくスッキリ♪

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おこります。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

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！



旬をもっと美味しく！ ★9月のポイント

今月は… さつまいも①

さつまいもの主成分はでんぷんで、加熱するとアミラーゼという酵素により、一部が糖質にかわり甘みが増します。この酵素はゆっくり加熱するほど活発に働くので、甘みを出すには蒸し器やオーブンでじっくり焼くとよいでしょう。
まずはもっと美味しく食べるための**選び方や保存方法**をご紹介します！

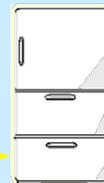
さつまいもをもっと美味しく！

●選び方

- ・太くてデコボコが少ないもの
ツヤとハリがあるもの
- ・傷や黒ずみ、ひげ根がないもの
- ・皮の色が鮮やかでハリがあり、
中央がふっくらしているもの

●保存方法

- ・寒さに弱いので、新聞紙に包んで冷暗所に保存します
(5℃でも低温障害をおこすので冬場は戸外ではなく
屋内で保存します)
- ・使いかけはラップに包んで冷蔵庫に保存します
- ・アクが強く、空気にふれると黒く変色するので
切ったらすぐに水にさらします



さつまいも使いきりレシピ

旬の味をたっぷり美味しく味わいましょう♪

さつまいもごはん

Point

さつまいも
の力

食物繊維

主食



367
Kcal

塩分
0.7g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

・米	…	1合
・水	…	190cc
(A)		
酒	…	大さじ1/2
みりん	…	大さじ1/2
塩	…	小さじ1/4
・さつまいも	…	100g

●作り方

- ①米は洗いザルで水切りした後、炊飯器に米と水を入れて浸漬させる。
- ②さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1.5cmの角切りにする。
- ③炊飯器にAと2を加え、スイッチを入れて普通に炊く。

★体に優しいポイント★

さつまいものビタミンCは加熱に強いので、栄養素も効率よく摂取できます。食物繊維を豊富に含むさつまいもには、整腸作用も期待できます。季節の香りをとじこめた炊き込みご飯です。

旬をもっと美味しく！ ★9月のポイント

今月は… さつまいも②



さつまいもにはビタミンCや食物繊維が豊富に含まれているので、下の表にもあるように、からだの外も内もキレイにしてくれる女性に嬉しい野菜です。ほかにビタミンEやビタミンB群、カルシウムなどのミネラルも含まれます。このページではさつまいもに含まれる秋に嬉しい栄養素をご紹介します！

さつまいも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
- 不溶性食物繊維 … 腸の働きを刺激
- 水溶性食物繊維 … 腸内環境の正常化

ビタミン C

●はたらき

- ・コラーゲンの生成に関与
- ・抗ストレス作用
- ・鉄の吸収率を高めます



さつまいも使いきりレシピ

旬の味をたっぷり美味しく味わいましょう♪

焼き大学芋

Point

さつまいも
の力

ビタミンC

デザート



156
Kcal

塩分
0.4g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・さつまいも … 150g
- みつ
 - ・砂糖 … 大さじ3
 - ・水 … 大さじ1
 - ・しょうゆ … 小さじ1
 - ・酢 … 小さじ1/3
- ・黒いりごま … 少々

●作り方

- ①さつまいもは皮つきのままラップに包んで電子レンジ(500W)で3分加熱し、乱切りにする
- ②オーブントースターの天板にアルミホイルを敷いて1を並べ、焦げ目がつくまで焼く。
- ③フライパンにみつの材料を合わせて火にかけ、沸騰したら弱火にして煮詰める。とろみがついたら2を入れて手早くからめ、ごまを振る。

★体に優しいポイント★

さつまいもに含まれる食物繊維には、お腹の調子をととのえる働きがあります。さつまいもを揚げずに焼くので、簡単にカロリーを抑えることができます。

秋をもっと元気に！ ★9月のポイント

9月6日は **黒の日** 9月15日は **ひじきの日**

「黒の日」には黒いメニューを♪

9月6日は『黒(くろ)の日』です。黒い食材といえば、海藻や黒豆、黒ごまなどありますが、それらにはミネラルを多く含むものが多いのが特徴です。
今回は9月15日の『ひじきの日』にちなみ、ひじきを使った黒いメニューをご紹介します。

ひじきの体に嬉しいポイント！

カルシウム
が豊富

歯や骨を健康に
保ちます

鉄分
が豊富

貧血予防

食物繊維
が豊富

便秘の予防・改善

ひじきの戻し方

- ①ひじきを分量の10倍の水に20～30分浸して戻します。
 - ②ザルに移し替えて、2～3回流し洗いをし、水気を切ります。
- ※戻しすぎると切れやすくなるので注意しましょう！

ひじきが美味しいレシピ♪

美味しく栄養補給を行いましょう！

しじみとひじきの黒い煮物

Point

ビタミンB12

貧血予防

黒の日



54
Kcal

塩分
1.5g

調理
時間
30分

●材料 (2人分)

・しじみ(殻つき)	...	100g
・ひじき(乾燥)	...	10g
・まいたけ	...	1/2パック
・ごま油	...	小さじ1
・赤とうがらし	...	1/2本
(A) {		
・しょうゆ	...	大さじ1
・酒	...	大さじ1
・三温糖	...	小さじ1/2

●作り方

- ①しじみはこすり合わせて洗い、殻の汚れを落とす。ひじきは湯に10分浸して戻し、ざるにあげて水けをきる。まいたけは小房に分ける。
- ②なべにごま油と赤とうがらしを入れて熱し、しじみ、ひじき、まいたけを入れて炒め合せ、ひたひたよりも少なめの水とAを加え、弱めの中火で15分煮る。

※ひたひたの水とは、材料が水面から少しでるくらいの水加減。煮汁はなくなるまで煮含めず汁けを残して仕上げる。

★体に優しいポイント★

しじみに豊富なビタミンB12は、葉酸と協力して赤血球をつくり、貧血予防に働きます。
他にも、なすをむいた後の皮などを入れても面白い食感になります。

秋をもっと元気に！ ★9月のポイント

9月17日は… 敬老の日

おじいちゃん・おばあちゃん、いつまでも元気でいてね！

敬老の日ってどんな日？

9月の第3月曜日は『敬老の日』です。『敬老の日』は長い間社会のために働いてきた高齢者を敬い、長寿を祝う日です。



日ごろの感謝の気持ちを込めてお料理のプレゼントはいかがですか？そばは短く切ってあげると食べやすくなりますよ！

みんなで美味しく食べよう！

『敬老の日』のおすすめレシピ

いつもの食事を活かして、美味しく食べやすく！

高齢になると、噛む力や飲み込む力が弱くなり、今までの食事が食べにくくなってきます。そこで今回は普段の食事を高齢の方でも簡単に食べやすくする方法をご紹介します。

噛みやすくする

- ・上あごと舌で押しつぶせるくらい、やわらかくなるまで加熱
- ・野菜などは繊維を断ち切るように切る

飲み込みやすくする

- ・汁物や飲み物はかたくり粉やゼラチンでとろみをつけたり、とろろであえるのもオススメ
- ・味噌汁などは、汁と具を別々に食べる

美味しくにぎやかな食卓を♪

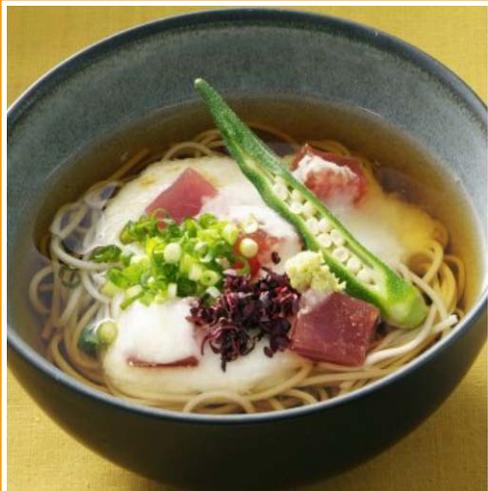
ごちそうとろろそば

Point

おもてなし

食べやすい

敬老の日



408
Kcal

塩分
2.3g

調理
時間
15分

●材料 (2~3人分)

- | | | | |
|------------|--------|---------|----------|
| ・そば(乾) | … 160g | ・まぐろ | … 80g |
| (A) | { | ・酒 | … 小さじ1強 |
| | | ・しょうゆ | … 小さじ1強 |
| | | ・おろしわさび | … 少々 |
| ・山いも | … 60g | | |
| (B) | { | ・だし汁 | … 1½カップ |
| | | ・みりん | … 大さじ2 |
| | | ・塩 | … 小さじ1/2 |
| ・オクラ | … 1本 | ・紅たで | … 少々 |
| ・おろしわさび | … 少々 | | |
| ・万能ねぎの小口切り | … 2本 | | |

●作り方

- ①まぐろは1cm角に切り、Aをからめて下味をつける。
- ②Bをあわせて煮立て、冷やしておく。
- ③そばはゆでて冷水で洗い、水けをきる。
- ④山いもは皮をむいてすりおろし、Aに加える。
- ⑤器に3を盛って4をかけ、斜め切りにしたオクラ、薬味をのせ、2を静かに注ぐ。

★体に優しいポイント★

おもてなし料理にもぴったり、目にも鮮やかな麺料理です♪とろろでからめることで、高齢の方でも食べやすくなります。まぐろは生でもやわらかいのでオススメです！畑のキャビア、とんぶりを添えても♪

秋をもっと楽しく！ ★9月のポイント

9月30日は… 十五夜

十五夜ってどんな日？

旧暦の8月15日を『十五夜』『中秋の名月』といいます。

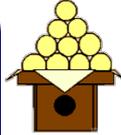
十五夜は中秋の名月を鑑賞するだけではなく、これから始まる収穫期を前にして、収穫を感謝する初穂祭としての意味合いもあります。

9月に収穫される『芋』をお供えすることから『芋名月』とも呼ばれています。

今回は芋名月にちなんで『里芋』を使ったレシピをご紹介します♪お月見を家族みんなで楽しみましょう！

旬の食材をお供えしよう！

お団子



穀物の収穫に感謝し、米を粉にして丸めて作ったのが月見団子のはじまりです

旬の野菜や果物、里芋やさつまいもをお供えします。ぶどうなどのツルものは月と人とのつながりが強くなるという縁起のよいお供え物です。

お供え物をいただくことによって、神様との結びつきが強くなると言われています。

お供えした後は、美味しくいただきますよう！



『芋名月』にピッタリなレシピ♪

里芋のホクホク感が楽しめます！

里芋のねぎみそ添え

Point

里芋をおいしく

簡単

十五夜



141
Kcal

塩分
0.7g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・里芋 … 5個
- ・ねぎ … 1/2本
- ・豚ひき肉 … 50g

- (A) {
- しょうが … 少々
 - みそ … 小さじ2
 - 酒 … 大さじ1
 - 砂糖 … 小さじ1

●作り方

- ①里芋は皮をむき、横半分に切ってやわらかく蒸す。(ゆでもよい)
- ②ねぎはみじん切りにする。
- ③なべにねぎとひき肉を入れて炒め、Aを加え、弱火でぼったりするくらいに練り上げる。
- ④里芋を盛り付け、3のみそをのせる。

※里芋は電子レンジで加熱してもOK！



★体に優しいポイント★
ホクホクの里芋とねぎみそ風味がベストマッチ！
ねぎみそは保存がきくので、多めに作っておけば、すぐ使えて便利です。お供えの里芋も美味しくいただきます♪

秋をもっと楽しく！ ★9月のポイント

便秘対策

美味しく便秘対策！



多くの女性が悩まされている『便秘』ですが、朝食欠食や不規則な食生活、ストレスなどちょっとしたことが腸のリズムを乱す原因となります。特に朝は排便の反射が盛んなときなので、朝食は必ず食べ、排便を促すようにしましょう。今回は便秘改善に有効な栄養素や食品をご紹介します。

食物繊維

- はたらき
 - ・腸内環境の改善に關与
 - ・腸内の有害物質の排出促進
- 食物繊維を多く含む食材
野菜 果物 芋類 海藻類 など

乳酸菌

- はたらき
 - ・腸内環境の改善を活性化
 - ・腸内の有害菌を抑える
- 乳酸菌を多く含む食材
ヨーグルト チーズ など



ガスの発生しやすい食品

- はたらき
 - ・腸内で発酵してガスを発生
 - ・腸を刺激し、排便を促進
- ガスの発生しやすい食品
芋類 かぼちゃ 栗 豆 など

便秘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♪

りんごのコンポート
ヨーグルトソース

Point

食物繊維

ペクチン

便秘対策



121
Kcal

塩分
0.0g

調理
時間
30分

●材料 (2人分)

- ・りんご (A) ... 200g
- { レモン ... 適宜
- { 砂糖 ... 大さじ3 1/3
- { 水 ... 150cc
- ・プレーンヨーグルト ... 30g
- ・煮汁 ... 10g
- ・ペパーミント ... 適宜

●作り方

- ①りんごは4つ割りにして芯を取り、皮をむく。
- ②なべにりんごの皮を敷いてりんごを並べ、Aを加えて紙蓋をして火にかける。煮立ったら弱火にして12～13分、途中で上下を返してやわらかくなるまで煮て火を止めそのまま冷ます。
- ③ヨーグルトと2の煮汁を混ぜ合わせる。
- ④器に2を盛り3をかけ、ペパーミントを添える。

★体に優しいポイント★

りんごには、水溶性食物繊維が豊富に含まれています。その水溶性食物繊維の一種であるペクチンには整腸作用があり、お通じをスムーズにしてくれます♪

旬をもっと美味しく! ★9月のポイント

9月の
オススメ

今月は… さつまいも

今月の秋スイーツは…

スイートポテト



さつまいもをもっと美味しく♪

さつまいもには多くの品種があり、品種によってねっとり、ほくほくなど食感の特徴も様々です。食感だけではなく、甘みが強いもの、上品な甘みのものなど甘みの強さも多種多様なので好みに合わせて選ぶことができます。

紫芋ってなにが違うの?

紫芋の色素に含まれるアントシアニンはブルーベリーや赤ワインに含まれるポリフェノールの一種です。この色素には抗酸化作用があり、黄色のさつまいもには含まれません。色がめずらしいだけではないんですよ!



おいしく旬を味わう♪

旬の美味しいデザートメニュー♪

スイートポテト

Point

秋の旬

食物繊維

デザート



134
Kcal

塩分
0.0g

調理
時間
25分

●材料 (2人分)

・さつまいも	…	150g	
(A) {	・牛乳	…	大さじ2
	・低カロリー甘味料	…	小さじ2
・卵黄	…	1/2個	
・バター	…	小さじ1/2	
・バニラエッセンス	…	少々	

●作り方

- ①さつまいもはラップで包み、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。
- ②1のさつまいもをタテ、ヨコ半分に切って4等分にし、皮を破らないように中身をスプーン等で取り出して熱いうちにつぶす。皮は型用にとっておく。
- ③なべに2のさつまいも、Aを入れて混ぜ合わせ、火にかけて練り上げる。さらに卵黄(少量残しておく)、バター、バニラエッセンスを混ぜ合わせる。
- ④2のさつまいもの皮に3のさつまいもを詰める。
- ⑤4の表面に3の残しておいた卵黄を塗り、オーブントースターで4~5分、表面に焼き色がつくまで焼く。

★体に優しいポイント★

さつまいもには食物繊維が豊富に含まれているので、便秘にお悩み中の方にオススメなデザートです。紫芋でも美味しく召し上がれます。色鮮やかな紫色はおもてなしにもピッタリです♪