

## 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。  
⇒肉・魚・魚介類・乳製品など

**鉄分；** 運動で壊れた血液中の赤血球の回復をサポート。  
⇒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！ ★9月のポイント

### ■ 食事で腸も元気に！

#### 便秘対策の食事①

##### ●便秘対策の栄養素

栄養素	効能	多く含まれる食品
食物繊維	腸内環境の改善に關与します	野菜 果物 豆類 海藻 イモ類 乾物
乳酸菌	腸の働きを活発にし、有害菌を抑えます	ヨーグルト 味噌 納豆 漬物 などの発酵食品

##### ●食事対策

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。また食事の量が少なすぎても便の量が減り、便秘の原因になってしまうので、3食規則正しく食べるように心がけましょう。食生活だけではなく、運動不足も原因となります。運動に適した季節になってきましたので、少しずつでもよいので生活に取り入れてみましょう。

今回は腸内環境改善に役立つ食物繊維を多く含む食材を使用したレシピをご紹介します。

#### おすすめメニュー

### 納豆チャーハン

Point

食物繊維

納豆の力

簡単調理



423  
Kcal

塩分  
1.4g

調理  
時間  
15分

##### ●材料 (2人分)

・ごはん	...	300g
・納豆	...	60g
・卵	...	1個
・ねぎ	...	40g
・にんじん	...	40g
・ピーマン	...	30g
・植物油	...	大1
・塩	...	小1/3
・しょうゆ	...	小2/3

##### ●作り方

- ①ねぎはみじん切り、にんじん、ピーマンもみじん切りにする。
- ②フライパンに油1/3量を熱し、溶き卵を入れて炒り卵にし、取り出す。  
残りの油を熱しねぎを炒め、にんじん、ピーマンを入れて炒める。納豆を加えて炒め、塩で調味し、ごはんを入れて炒める。炒り卵を戻し入れ、しょうゆを入れて炒める。

#### ★体に優しいポイント★

野菜と納豆の入った食物繊維たっぷりのチャーハンです。さらに納豆に含まれる酵素のナットウキナーゼは血栓を溶かす働きが期待できます。お腹の調子が気になるときにピッタリな1品です♪

## 秋も元気に！ ★9月のポイント

### ■ 乳酸菌のチカラ

#### 便秘対策の食事②

##### ●便秘対策の栄養素

栄養素	効能	多く含まれる食品
食物繊維	腸内環境の改善に関与します	野菜 果物 豆類 海藻 イモ類 乾物
乳酸菌	腸の働きを活発にし、有害菌を抑えます	ヨーグルト 味噌 納豆 漬物 などの発酵食品

##### ●食事対策

上の表にもあるように、ヨーグルトや納豆などの発酵食品に含まれる乳酸菌には腸の調子を整える働きがあります。乳酸菌はストレスやお酒の飲みすぎによって減りやすいので、できるだけ毎日とりたいものです。

また水溶性の食物繊維には乳酸菌を増やす働きがあるので、食物繊維と乳酸菌のどちらも上手にとることによって、相乗効果により腸内環境の改善が期待できます。今回は乳酸菌の含まれるヨーグルトと食物繊維の多い食材を使った簡単なレシピをご紹介します。ぜひ、朝食やデザートに取り入れてみてください。

#### おすすめメニュー

### りんごのレンジ煮 ヨーグルト

Point

乳酸菌

食物繊維

朝食にも♪



82  
Kcal

塩分  
0.1g

調理  
時間  
10分

#### ●材料（4回分）

・りんご	...	1/2個
・低カロリー甘味料	...	小1
・シナモンパウダー	...	少々
・レモン汁	...	小1
・スライスアーモンド	...	小1
・プレーンヨーグルト	...	400g

#### ●作り方

- ①りんごは皮つきのまま、大きめのいちよう形に切り、耐熱性ボウルに入れ、低カロリー甘味料、シナモン、レモン汁を混ぜる。
- ②ラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ③プレーンヨーグルトにかけ、オーブントースターでこんがりときつね色に焼いたスライスアーモンドを散らす。

#### ★体に優しいポイント★

ヨーグルトに含まれる乳酸菌には、腸内のビフィズス菌などの善玉菌を増やし、腸内環境を整える働きがあります。さらにりんごには水溶性の食物繊維が豊富に含まれているので、お腹の調子が気になるときにぴったりな1品です☆朝食やデザートに手軽に作れます♪



# 秋も元気に！ ★9月のポイント

## ■ ひじきのチカラ (9/15 ひじきの日)

### ひじきのはなし

栄養成分

ひじきには食物繊維やカルシウム、特に鉄分が豊富に含まれています。ひじきにたっぷり含まれているミネラルや食物繊維の効果によって、腸内環境の改善や動脈硬化・高血圧の予防が期待できます。また大量に含まれている鉄分は貧血予防につながります。ビタミンCと相性がよいので、ビタミンCを多く含む野菜などと一緒に食べましょう。

豆知識

ひじきは生のままでは洗みが強く、煮たり蒸したりしたものを干して加工されます。ビタミンC以外にも油とも相性がよいので、煮物だけではなくハンバーグに混ぜたり、野菜炒めにも使用してみてください。  
9月15日は『ひじきの日』です。この日を機会に、ひじきを普段の食事に取り入れてみましょう。今回は、ひじきを使った簡単に作れるレシピをご紹介します。

### おすすめメニュー

## ひじきの和風サラダ

Point

食物繊維

ひじきの力

アレンジ



74 Kcal

塩分 1.6g

調理時間 5分

#### ●材料 (2人分)

- ・ひじきの五目煮・・・2人分
- ・レタス・・・2枚
- ・きゅうり・・・1/2本
- ・オリーブ油・・・小1
- ・酢・・・小2
- ・こしょう・・・少々

#### ひじきの五目煮の作り方(6人分)

- 1: ひじき(乾燥40g)は洗ってたっぷりの水につけ、少し固めにもどす。
- 2: にんじん(50g)とこんにやく(100g)は短冊に切り、こんにやくはゆでる。油揚げ(1/2枚)は油抜きをして短冊切り、しいたけ(3枚)は軸を落として薄切りにする。
- 3: 1, 2を鍋に入れてだし(2 1/2カップ)と調味料(酒、砂糖各大2、醤油大3)を加えて火にかける。
- 4: 蓋をして火にかけ、煮立ったら弱火にして、時々混ぜながら20分煮る。

#### ★体に優しいポイント★

ひじきとレタスに含まれる食物繊維が便秘を予防します。さらにひじきに多く含まれる鉄分が貧血を予防するので、女性に嬉しいサラダです。いつものひじきの煮物を使って簡単にアレンジサラダが作れます。ぜひお試しください！

#### ●作り方

- ①レタスは1口大にちぎる。きゅうりは薄い輪切りにする。
- ②ボウルに1とひじきの五目煮を合わせ、オリーブ油と酢、こしょうを振って混ぜ合わせる。

(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！ ★9月のポイント

### ■ おじいちゃん おばあちゃん いつまでも元気でいてね

#### 冷え対策の食事

##### ●敬老の日を家族みんなでお祝いしましょう

9月19日は敬老の日ですが、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。長寿のお祝いは数え年で61歳(満60歳)になる『還暦』から行います。還暦には自分の生まれた年の干支が一巡し、赤ちゃんに戻るという意味から、『赤いチャンチャンコとずきん』を贈るというのが習わしとなっています。敬老の日にはいつまでもおじいちゃん、おばあちゃんが元気でいてくれるように、一緒にごちそうを食べながら感謝の気持ちを伝えましょう。

##### ●食事対策

個人の差はありますが、消化力や飲み込み力が年を重ねるにつれて衰えてきます。消化機能が衰えてきてしまうと、食欲不振につながり低栄養にもなりかねません。食欲がわくようにするためにも、彩りや季節感を生かす、香辛料を使うといった工夫を行い、歯が不自由な方にはとろみをつけたり、食べやすいように食材に切込みを入れます。今回は、こどもからお年寄りまで美味しく食べられ、栄養もしっかり補給できるレシピをご紹介します。

#### おすすめメニュー



### かつおのづけ丼



373  
Kcal

塩分  
1.6g

調理  
時間  
15分

#### ★体に優しいポイント★

かつおには良質なタンパク質が豊富に含まれています。また、EPAやDHAといった、からだにいい働きをする脂肪酸が豊富に含まれています。づけにして表面に味をからめておくことで、しょうゆの量を減らすことができ、減塩につながるため、塩分が気になる方にもオススメです♪

#### Point

食物繊維

さっぱり

ごちそう

#### ●材料 (2人分)

・ごはん (A)	...	300g		
・酢 .. 大1			塩 .. 小 1/5	
・砂糖 .. 小1/2			しょうがのみじん切り .. 小1/2	
・かつお(刺身用) (B)	...	160g		
・しょうゆ .. 小2			みりん .. 小1/2	
・練りからし .. 小1/2				
・万能ねぎ	...	1本		
・青じそ	...	4枚		
・白いりごま	...	小1		

#### ●作り方

- ①ご飯は熱いものを用意し、Aの合わせ酢を混ぜ合わせ、冷まして器に盛る。
- ②かつおは薄切りにしBの調味料と混ぜ合わせ、万能ねぎは小口切り、青じそは千切りにし、ご飯の上にかつおと共に盛り、ごまをふりかける。

かつおはお刺身で食べるとやわらかいですが、高齢者の方には特に、筋のないものを選びましょう



## 秋も元気に！ ★9月のポイント

### ■ 健康ごはんメニュー



#### 冷え対策の食事

##### ●便秘予防の栄養

栄養素	効能	多く含まれる食品
食物繊維	腸内環境の改善に關与します	野菜 果物 豆類 海藻 イモ類 乾物
乳酸菌	腸の働きを活発にし、有害菌を抑えます	ヨーグルト 味噌 納豆 漬物 などの発酵食品

##### ●食事対策

食欲の秋となり、食べ物も美味しい季節ですが、同時に便秘も気になるのではないのでしょうか。不規則な食生活やストレスなど、ちょっとしたことで便秘を引き起こす原因となってしまいます。規則正しく食事を1日3食とり、上の表にあるような栄養素を補給するだけでなく、適度な運動も効果的です。『スポーツの秋』でもあるので外で体を動かしてみましょう。今回は食物繊維の多い食材を使ったレシピをご紹介します。

#### おすすめメニュー

### さつまいも ときのこの 秋味炊き込みご飯

Point

食物繊維

秋の味

簡単調理



295  
Kcal

塩分  
1.1g

調理  
時間  
15分

※ 炊飯の時間を除く

##### ●材料 (3合分)

・米	...	3合
・さつまいも	...	1/2本(140g程)
・舞茸	...	1袋
・しめじ	...	1袋
・酒	...	大2
・しょうゆ	...	大2 1/2
・みりん	...	大1
・塩	...	小1/3
・だし昆布	...	10cm四方1枚

##### ●作り方

- ①さつまいもは2cm角のさいの目切りにし、きのこはそれぞれ石づきをとり、小房に分けておく。
- ②といた米にだし昆布と調味料をいれる。目盛りまで水をいれ、少々時間をおく。(目安は20分ほど)
- ③1のきのこことさつまいもをいれ、炊く。
- ④炊き上がったら、さつまいもがつぶれないようにざっくりと混ぜ合わせる。

#### ★体に優しいポイント★

さつまいもときのこにはそれぞれ食物繊維が豊富に含まれています。お腹の調子が気になるときにぴったりの1品です。秋の味を存分に楽しめる1品です。ぜひお試しください♪