

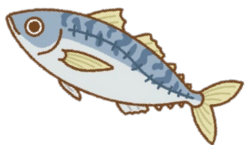


10月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		コーヒーの日 日本茶の日 醤油の日 	豆腐の日 スンドゥブの日 		イワシの日	レモンの日 
6	7	8	9	10	11	12
		そばの日 焼きおにぎりの日 		まぐろの日 トマトの日 缶詰の日 おもちの日    		豆乳の日 
13	14	15	16	17	18	19
さつまいもの日 	スポーツの日	十三夜 			冷凍食品の日 	
20	21	22	23	24	25	26
孫の日					世界パスタデー 	柿の日 青汁の日 
27	28	29	30	31		
	おだしの日		たかごかけ ごはんの日 	ハロウィン 		

今月の旬食材のおはなし

さば



旬の期間

10～12月

〈選び方〉 さばは鮮度が落ちるのが早い魚です。身にも皮にもハリがあるものを選びましょう。

〈保存方法〉 生のまま冷凍すると解凍した時に出る水にうまみがとけ出してしまいます。みそ煮にするなど調理してから冷凍するようにしましょう。冷蔵する時は、三枚におろして塩をふり3時間ほどおき、余分な水を出します。塩を洗い流してから水気をよくふき、半日ほど酢に浸して酢じめにして冷蔵庫へ。

〈栄養素〉 EPA (IPA) やDHAが含まれている他、ビタミンD、ビタミンB2なども含まれています。



季節をもっと楽しく！ ★10月2ページ★

今月のおすすめレシピ

黄金の味でさば団子の韓国風スープ煮



調理時間
20分

エネルギー
240kcal

塩分
1.9g

ポイント

病院の管理栄養士の先生が考案した、
簡単・おいしい低塩メニュー。青魚が苦手な方や
、品数を多く作れない方でも、たっぷり野菜が
摂取でき、塩分を抑えることができます。

メニュー考案 公益財団法人日本生命済生会 日本生命病院 管理栄養士 出口暁子先生

材料（2人分）

さば団子	
・さば	小2切れ
・絹ごし豆腐	1/3丁
・おろし生姜	1/2かけ分
・片栗粉	小さじ2
・白菜	1枚
・にんじん	1/3本
・しいたけ	3個
・もやし	1/3袋
・ニラ	1/3束
・水	400ml
・エバラ黄金の味	大さじ3
・中華顆粒だし	小さじ1/2
・コチュジャン	小さじ1/2

作り方

- 1 さばは、骨と皮を取り除き包丁で細かくたたく。
- 2 ボウルに 1・豆腐・おろし生姜・片栗粉を加えて混ぜ、8等分にし、団子にする。
- 3 沸騰した湯に酒少々(分量外)を加え、2を浮き上がるまでゆでる。
- 4 白菜はざく切りに、にんじんは薄い半月切りに、しいたけは薄切りに、ニラは3cmの長さに切る。
- 5 鍋に水・「黄金の味」・中華顆粒だしを入れ、ゆでたさば団子・白菜・にんじん・しいたけ・もやしを加え、野菜に火が通るまで約2分煮る。
- 6 コチュジャンとニラを加えて、出来あがり。

〈使用商品〉

エバラ「黄金の味 中辛」



提供 エバラ食品工業株式会社



季節をもっと楽しく！ ★10月3ページ★

おなかの健康

理想的な腸内バランス

良い腸内環境とは、腸内にいる細菌の量のバランスが保たれている状態です。

悪玉菌

腸内の有害物質を増やす菌

ブドウ菌

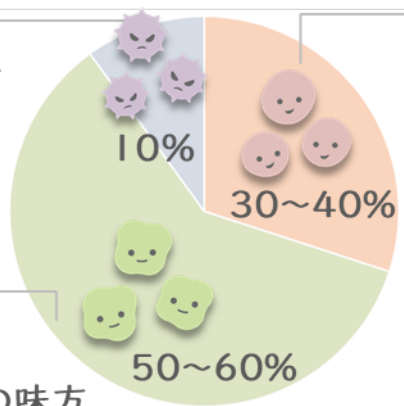
ウェルシュ菌

大腸菌

日和見菌

どちらにも属さない菌

善玉菌と悪玉菌の多い方の味方



善玉菌

悪玉菌の増殖を防ぐ菌

乳酸菌

ビフィズス菌

理想の腸内環境

ダメージを受けた細菌があってもそれをサポートできる、多種多様な細菌が共生している状態、善玉菌が多い環境が理想的です。

毎日の食生活で腸内フローラ※を整える

※「腸内フローラ」とは、腸内にある腸内細菌集団のこと。

腸内フローラを整えるために大切なのは、善玉菌を増やすものを積極的に摂ることです。善玉菌を含むものと合わせて善玉菌のエサとなるものを摂ってあげることが効果的。

生きた善玉菌を含むもの (プロバイオティクス)

乳酸菌



乳酸菌飲料



乳酸菌菓子

発酵食品



ヨーグルト

納豆



キムチ



チーズ

善玉菌を直接腸に届ける役割

善玉菌のエサとなるもの (プレバイオティクス)

食物繊維



ごぼう



きのこ類



もち麦



海藻類

オリゴ糖



バナナ



はちみつ



りんご



シロップ

善玉菌の増殖を促す役割

参考: 大正製薬グループ「腸内フローラを知る」



季節をもっと楽しく！ ★10月4ページ★

今月のおすすめレシピ

山芋のしば漬けのせ



調理時間

10分

エネルギー

86kcal

塩分

0.6g

ポイント

発酵食品であるしば漬けと食物繊維の供給源となる山芋を組み合わせた副菜メニューです。山芋の上にしば漬けのみじん切りをのせるだけでできる簡単レシピです。

材料（2人分）

- ・山芋 150g
- ・しば漬け 30g

作り方

- 1 山芋は袋に入れてめん棒かすりこ木で軽くたたいて一口大にして器に盛る。
- 2 しば漬けはあらみじんに刻み、山芋の上にのせる。



季節をもっと楽しく！ ★10月5ページ★

今月のおすすめレシピ

納豆とめかぶのあえ物



調理時間
5分

エネルギー
90kcal

塩分
0.9g

ポイント

発酵食品である納豆と
食物繊維の供給源となるめかぶの
おなかが喜ぶ組み合わせです。

材料（2人分）

- | | |
|---------|----------|
| ・納豆 | 2パック |
| ・めかぶ(生) | 100g |
| ・酢 | 小さじ1 |
| ・しょうゆ | 小さじ1・1/2 |
| ・万能ねぎ | 1/4本 |

作り方

- 1 納豆はよく混ぜて粘りを出す。
- 2 めかぶを器に盛って1をのせ、小口切りにした万能ねぎを散らす。
- 3 食卓で酢としょうゆをかけ、全体をよく混ぜて食べる。