



10月栄養便り



10月に入り朝晩と冷え込むようになってきました。そして季節の変わり目でもあります。皆様体調を崩さないように手洗い・うがいをしっかりおこない体調管理につとめましょう！！

MENU

栗ご飯・鶏とかぼちゃのニンニク炒め
ほうれん草のピーナツ和え
秋のみそ汁・卵焼き・梨

秋の味覚を詰め込んだ献立となっております。栗やかぼちゃ・梨など旬の食材を食べて頂きたく考えました。栗ご飯・鶏とかぼちゃのニンニク炒めは利用者様もニコニコで食べられていました。来月のイベントも楽しみにされています♪



渋皮煮の作り方

材料：栗500g・砂糖200g・水800ml
しょうゆ小さじ1〜2・重曹小さじ1/2(あく抜き用)

- ・包丁で栗を剥く〔渋皮を傷つけないように〕
- ・重曹で40〜60分やさしく煮て冷水で戻す
- ・鍋に水を沸かし栗を入れて軽く茹でる
- ・ザルに上げ冷水にさらし渋皮を薄く削る
〔傷をつけずに薄く削る〕
- ・鍋に800ml 砂糖200g 中火で煮立てる
- ・栗を入れて弱火〜中火で60〜80分柔らかく煮る。
灰汁を取りつつ煮汁が煮詰まりすぎないように注意する
- ・火を止め鍋のまま自然に冷ます
- ・再び弱火で煮詰めたら完成

Topics1

今が旬の!!! 栗 栗 栗 について調べてみました♪

イベントで食べられた栗ご飯。利用者様から美味しいと大好評でした◎そこで栗の時期や栄養素・おススメの食べ方などをご紹介します♪

☆栗の時期について☆

地域や品種によって収穫時期は異なりますが、早い地域では8月下旬から、遅い地域では11月上旬まで市場に出回ります。9月から10月にかけては、市場やスーパーに多く並びます。主な品種と旬の時期・・・
森早生(もりわせ)：8月末から9月上旬 ぼろたん：9月中旬から9月下旬 早生栗(わせくり)：8月下旬から9月下旬頃 中生栗(なかくてぐり)：9月下旬から10月中旬頃 晩生栗(おくてぐり)：10月上旬から10月下旬頃

☆栗はスーパーフード!! たくさんの栄養が! ☆

栗は美味しいだけでなく、毎日の健康や美容に役立つ栄養素が多く含まれています。

ビタミンB1：糖質やアミノ酸の代謝をサポートする栄養素。水溶性のビタミンで糖質を代謝するために欠かせません。他にも疲労回復や神経・筋肉の機能を正常に保つ働きをもっています。栗はビタミンB1が100gあたり0.21mg含まれています。推奨量は1日あたり1.1〜1.3mgが指定されている中、通常の食事では足りていないことが多いです。そこでビタミンB1が豊富な栗を間食にとり入れ、栄養を補いましょう。

タンニン：老化やガン予防につながる抗酸化作用。タンニンはレザーのなめしにも使われている渋み成分のことです。タンニンには抗酸化作用があり、血管が老化によってかたくなる動脈硬化対策にも注目されている成分。老化やガン予防に役立つため健康維持のためにとり入れましょう。毛穴ひきしめ効果にも期待されています♪

ビタミンC：肌トラブルのケア。栗にも100gあたり33mgのビタミンCが配合されています。一日あたり100mg程度の量を摂取することが理想です。日本栗は、1粒につき可食部が20〜25gのため約5粒食べると33mgのビタミンCを取ることができます。15粒食べれば1日に必要なビタミンCを摂取できることになります。柑橘類のフルーツに負けないくらい、豊富なビタミンCを含んでいることが分かりました。

ビタミンCは抗酸化作用があり肌のターンオーバーをサポートする栄養素です。

食物繊維：便秘解消・腸内環境を整える。栗は100gあたり4.2gの食物繊維を含んでいます。食物繊維は消化酵素では分解されず、消化や吸収されません。食物繊維には水に溶ける海藻などの水溶性食物繊維とそのまま消化吸収されない不溶性食物繊維と消化吸収されない不溶性食物繊維があります。栗は消化吸収されず、腸内にある老廃物の排出サポートする不溶性食物繊維です。腸内のお掃除や便秘解消におススメです。

カリウム：むくみ解消・高血圧予防。むくみ対策の栄養素として人気があります。塩分をとりすぎたときや、立ち仕事による足のむくみに悩んでいる方におススメです。カリウムは血圧を正常にたもつ働きをもっています。カリウムをとることで、体内の余分な塩分を外におい出すことができ、高血圧予防につながります。

☆栗の食べ過ぎにご注意☆

1日あたりの適量は10〜15粒が目安です。糖質やカロリーが多く100gあたり164キロカロリーです。通常の食事のほかに間食で多くの栗を食べるのは、カロリーオーバーになるので注意をしましょう。

