



# 栄養科だより

すっかり秋の気候になりましたね。秋は芸術の秋、運動の秋、味覚の秋と様々な魅力がある季節です。この号では味覚の秋に注目して秋の食材をご紹介します。

## 秋といえば。。秋刀魚！

秋刀魚は今の時期が旬で、DHA や EPA を多く含みます。動脈硬化を防いだり、コレステロール値を下げる働きがあり、脳血栓の予防や改善に効果があります。

また、必須アミノ酸をバランスよく含み、貧血防止に役立つ鉄分も多く含んでいます。

また、サンマに付き物の大根おろしには、焼き魚のこげ部分の発ガン物質を分解する酵素（アミラーゼ）が含まれており合わせて食べるとまさに一石二鳥です。



かぼちゃは英語で「パンプキン」と思う方が多いのではないのでしょうか？私たちが普段食べているかぼちゃは英語でスクワッシュ（squash）といいます。パンプキンとは一部のスクワッシュのなかでも特に果皮がオレンジ色のものを指します。

## 秋の味覚。。かぼちゃ！

かぼちゃは収穫時期の夏から秋にかけてが旬です。かぼちゃを冬至に食べるのは、夏の太陽でしっかり完熟させたものを、野菜の少ない冬場に備えて長期保存していたからと言われていています。南瓜に含まれるビタミンや食物繊維は、粘膜や皮膚の抵抗力を高めたり、善玉コレステロールを増やして腸内環境を整える作用があると言われていています。また、ワタは食物繊維のかたまりで、カロテン、ビタミンK も多く含まれていますので、食べる時に少し残してみてください！



### 絶品★かぼちゃサラダ

＜材料＞ 1人分

かぼちゃ 50g

クリームチーズ 20g

レーズン 適量

マヨネーズ 大さじ2/3

ヨーグルト 大さじ1

- ①かぼちゃの半分をレンジにかけ、やわらかくなったらマッシュにする。
- ②残り半分のかぼちゃを1cm位に切ってレンジで加熱する。クリームチーズも同じサイズに切る。
- ③レーズンと調味料、マッシュかぼちゃ、コロコロかぼちゃ、クリームチーズを全て混ぜる。

