



10月 旬のたべもの

かぶ、かぼちゃ、さつまいも、銀杏、山椒、しいたけ、エリンギ、しめじ、マッシュルーム、にんじん、しらす、さば、かつお、いくら、柿、ゆず、かぼす、かりんなど...

今月は **かぶ**

かぶの栄養

かぶは、葉・茎と根の部分で栄養成分が異なる野菜。葉・茎の部分は、β-カロテン、ビタミンB₁、B₂、C、カルシウムや鉄などを豊富に含む。根はビタミンC、でんぷんの消化酵素であるアミラーゼを多く含む。アミラーゼは胃腸の働きを助け消化吸収を促す為、胃もたれの改善に役立つ。

旬: 10~4月
主な産地: 千葉県、埼玉県、青森県など

H30.9.8現在
かぶの小売価格

199~399円/袋



かぶをおいしく食べよう！

●選び方

- ・葉がみずみずしく、緑色が鮮やかなもの
- ・根は丸みがあり、ゆがみのないもの
- ・皮が白く、根の長いもの

●保存

- ・葉と根を切り離し、ラップで包み、冷蔵庫で保存(3~4日)

<オススメの献立>



- 主食: フランスパン(2切れ50g・140kcal)
- 主菜・汁物: かぶの豆乳クリーム煮
- 副菜: かぼちゃとプルーンのサラダ
- 副菜: きこのガーリックソテー
- 副菜: 簡単ザワークラウト

献立の栄養価

エネルギー量

568 Kcal

塩分

2.3 g

糖質: 61.6g

脂質: 20.0g

たんぱく質: 29.9g

食物繊維: 10.1g

<糖尿病②お食事のポイント>

インスリンというホルモンの作用が不足し、血糖値の高い状態が続く疾患のこと。

早朝空腹時血糖値126mg/dl以上

随時血糖値200mg/dL以上

HbA1c 6.5%以上

🍴 お食事でお気をつけるポイント *🍴*

前回は適正なエネルギー量の算出についてお伝えしました。今回は、お食事の摂り方のポイントです。

① 1日3食、規則的な食事に

朝食欠食、夜遅い時間の夕食・間食は血糖値を上げる原因に！

② ゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目を意識しましょう。

1口20~30回噛むことを意識しましょう！

③ 主食の量は一定に！

主食は、はかりを使用し「一定の量」を意識しましょう！カロリー・摂取量の変動を少なくできます。主食は体を動かすエネルギー源ですので、3食しっかり食べましょう。

このレシピでは生活習慣病予防の為に、ごはんを120gで設定しています。外食はごはんが多めなので、要注意！



④ お惣菜・外食時はエネルギー量とバランスをチェック

エネルギーの合計と、1食あたりの適正なエネルギー量を比べるようにしましょう。丼ものや麺類などは栄養が偏りやすいので、野菜類・きのこ類をたっぷり使用したおかずと一緒に食べるようにしたり、定食を選ぶようにしましょう！

<バランスよく栄養をとるために...>

からだにうれしい食べ合わせ

◆かぶ+鶏肉+フランスパン

かぶに含まれるアミラーゼは、ごはんやパンに含まれるでんぷんの消化を促進する。鶏肉はたんぱく質や脂質の代謝を促進するビタミンB群を豊富に含んでいるため、消化を助けることが期待できる組合せ。

◆きのこ類+くるみ

くるみにはインスリンの構成成分であるマンガンが豊富に含む。インスリンは血糖値を下げる働きをするホルモンである。きのこ類に含まれるナイアシンもインスリンの合成に関わるため、おすすめの組合せ。

◆かぼちゃ+プルーン+マヨネーズ

かぼちゃのビタミンA・C・E、プルーンのβ-カロテン、アントシアニンが抗酸化力が高く、生活習慣病予防が期待できる。脂溶性ビタミンであるビタミンA・E、β-カロテンはマヨネーズなどの脂質と一緒に食べることで、吸収率が高くなるため、おすすめの組合せ。

献立のポイント

🌸 栄養価の高い食材を少しずつ...

プルーンやくるみは栄養価が高い食材です。カロリーもしっかりあるので、少量ずつ使用して、栄養をとりましょう！

🌸 ビタミンA、C、Eが豊富な食材で風邪予防！

かぼちゃ・かぶの葉・キャベツなど抗酸化作用に優れたビタミンA・C・Eを豊富に含む野菜を使用しました。気温が下がり乾燥しやすい秋はお食事からも風邪を予防しましょう！

10月21日は十三夜

十三夜をご存知ですか？十三夜は日本固有の風習で、十五夜の後の十三夜のことを表し、旧暦の9月13日のことを指します。中秋の名月(十五夜)の後の月なので「後の月(のちのつき)」や、食べごろの枝豆や栗を供えることから「豆名月」、「栗名月」などと呼ばれ、秋の収穫祭だったのではとも言われています。十五夜または十三夜の方しかお月見しないことを「片見月」と呼び、縁起が悪いものとされていました。その為、十五夜にお月見をしたら必ず同じ場所で十三夜もお月見をするように言われています。十三夜は十五夜の次に美しい月と言われています。今年は、10月21日の十三夜もお月見をしてみたいでしょうか。



主菜 汁物

かぶの豆乳クリーム煮



作業時間 約30分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
236 kcal	1.4 g
	食物繊維
	2.6 g

<材料・2人分>

鶏むね肉 1枚、かぶ(中) 2個、玉ねぎ 1/2個、水 2カップ、豆乳 1カップ、小麦粉 大さじ1、コンソメ 小さじ1、オリーブオイル 大さじ1/2、塩 小さじ1/4、こしょう 少々

<作り方>

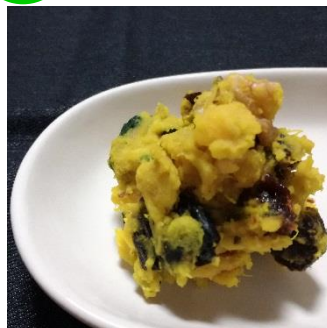
1. かぶは根と葉を分け、根はひげ根を落とし、くし切りにする。葉は2~3cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
2. 鶏むね肉は一口大に切り、両面に塩・こしょうをまぶしておく。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、2の鶏むね肉を皮の面を下にして焼く。焦げ目が付いたらひっくり返し、玉ねぎを加え軽く炒める。
4. 水を加え沸騰したら、コンソメ・かぶを加え10分ほど煮る。
5. 弱火にし、豆乳・かぶの葉を加えさっと火を通したら、塩・こしょうで味を調える。
6. お皿に盛ったら、出来上がり。

副菜

かぼちゃとプルーンのサラダ



調理時間 約10分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
121 kcal	0.0 g
	食物繊維
	2.8 g

<材料・2人分>

かぼちゃ(中) 100g、プルーン 2~3個、くるみ 10g(3~4粒)、マヨネーズ 小さじ1、牛乳 小さじ2、こしょう 少々

<作り方>

1. プルーンは小さめに切っておく。
2. かぼちゃは2cm角に切り、水から茹でる。(沸騰後5~7分くらい)
3. やわらかくなったら火を止め、ザルにあげて水を切る。
4. 3をボールに入れフォークなどでつぶし、くるみを手で砕きながら入れる。
5. ★の調味料を加えて良く混ぜてこしょうで味を整え、出来上がり。



甘味が少ないかぼちゃで味が決まらないときは、ほんの少し塩を加えると、かぼちゃの甘みが引き立ちおいしくなります！

副菜

きのこのガーリックソテー



調理時間 約10分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
30 kcal	0.5 g
	食物繊維
	2.4 g

<材料・2人分>

しめじ 1/4袋、まいたけ(中) 1本、マッシュルーム 3~4個、にんにく 1かけ、オリーブオイル 小さじ1、塩 小さじ1/6、こしょう 少々

<作り方>

1. しめじは石づきを落として、ほぐす。マッシュルーム・エリンギは1口大に切っておく。にんにくは薄切りにする。
2. オリーブオイルを熱したフライパンに、にんにくを入れ香りができたら、しめじ・マッシュルーム・エリンギを炒める。
3. しんなりしてきたら、火を止める。
4. お皿に盛ったら、出来上がり。

副菜

簡単ザワークラウト



調理時間 約15分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
41 kcal	0.4 g
	食物繊維
	0.9 g

<材料・2人分>

キャベツ 1/8玉、★黒酢 大さじ1、★オリーブオイル 小さじ1、★砂糖 小さじ1、★粒マスタード 小さじ2、★塩・こしょう ひとつまみ

<作り方>

1. キャベツは千切りにする。
2. ★をよく混ぜ合わせ、火にかける。
3. 沸騰したら中火にし、キャベツを加える。
4. キャベツがしんなりしてきたら、弱火にし5分ほど煮る。
5. お皿に盛ったら、出来上がり。



ザワークラウトとは、ドイツでよく食べられているキャベツの漬物のこと。一晩置くと、より味が染み込みます。

無料！栄養相談承ります。

ご希望の方は、薬局スタッフまでお気軽にお申し付けください。

過去のレシピは、ホームページよりご覧いただけます！

<http://www.phmirai.co.jp/>

株式会社ファーマみらい 地域医療連携室

