



10月のテーマ 果物の賢い食べ方を知ろう！



果物のすすめ

その1.抗酸化作用で身体のさび予防

果物には、ビタミン、ポリフェノールなどの抗酸化作用をもつ栄養素が多く含まれています。

その2.便秘改善

果物に多く含まれる食物繊維が便秘予防に役立ちます。

その3.高血圧予防

カリウムを豊富に含んでいるため、血圧を下げる作用があります。

果物の賢い食べ方！

★なるべく皮ごと、薄皮ごと食べる

果物は、実よりも皮に食物繊維やポリフェノールを含むことが多いです。

★朝食or昼間のおやつに食べる

朝に果物を食べると、枯渇したエネルギー、ビタミンを供給できるため、1日を元気に始められます。

★適量を守る

右を参考にして量を守りましょう！

果物のNGな食べ方

▲夕食後のデザートで食べる

果物は、糖質を多く含みます。夜に食べると、果物の糖質は身体の中に貯まりやすくなります。

▲たくさん食べる

エネルギーオーバーに。量は守りましょう。

持病別！1日の量

糖尿病や高中性脂肪血症の持病なし

200g ≒ みかん中2個 ≒ りんご小1個 ≒ バナナ2本

糖尿病あり

80kcal ≒ みかん中2個 ≒ りんご中1/2個 ≒ バナナ1本

高中性脂肪血症あり

100g ≒ みかん中1個 ≒ りんご小1/2個 ≒ バナナ1本

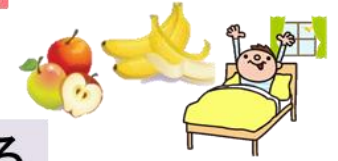
10月のおすすめレシピ

*レシピは横のリーフレットでご覧下さい！

秋を感じよう！レシピ

旬の鮭と野菜を味わう！「鮭と秋野菜のオープン焼き」

今が一番おいしいりんごがトロリ！「はちみつバター焼きりんご」



10月のおすすめレシピ

鮭と秋野菜のオーブン焼き

1人分：205kcal 塩分 1.2g

材料(2人分)

・生鮭	2切	A {	・塩	少々
・れんこん	40g		・しょうゆ	小2
・さつまい	40g		・はちみつ	小1
・まいたけ	20g		・油	小1

1. オーブンを180℃に温める。
2. れんこん、さつまいは1cm幅のいちよう切りにし、レンジで1分加熱する。まいたけは小房に分ける。鮭は一口大に切る。
3. ボウルに2. の材料を全て入れて、塩を加える。手で和えるように混ぜる。塩がなじんだら、A. 油の順に加え、和える。
4. 耐熱容器に3. を並べる。できるだけ同じ食材が重ならないよう、ランダムに並べる。
5. 180℃で20分焼く。



はちみつバター焼きリンゴ

1人分 132kcal 塩分 0.1g

材料(2人分)

・りんご	1個	・シナモン	少々
・バター	5g × 2	・はちみつ	小1 × 2

1. リンゴを縦二等分にし、種の部分をスプーンでくりぬく。
2. 二等分したりんごが包める長さのアルミホイルに、りんごをそれぞれのせる。くりぬいたところにバターをのせ、シナモン、はちみつを全体にかける。
3. 隙間ができないようにアルミホイルでしっかりねじり閉じる。
4. トースターで20分焼く。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

