

# フレンズ栄養便り

2024年 10月発行

第 11 号

社会福祉法人 日本フレンズ奉仕団

特別養護老人ホーム フレンズホーム

世田谷区下馬2-21-11

☎03-3422-7211



## 栄養コラム～ 食欲の秋到来♪ 食べすぎにはご用心！

秋は「食欲の秋」といわれるように、秋は旬の食材が豊富に出回り、食べものが美味しい季節です。食欲が増して、つい食べすぎてしまう事もあるかもしれません。今回は秋の食材の栄養素と選び方、食欲をコントロールするコツについてご紹介します♪



**さつまいも**…食物繊維が豊富！便秘解消に効果的です。カットされた面に黄色く蜜が染み出ているのは糖度の高いさつまいもです。



**里芋**…水分が多く、芋の中では低カロリーです。里芋のねばねばは血中のコレステロールを防ぎ、血圧を下げる働きがあります。泥付きで売られているのは鮮度が保たれています。



**かぼちゃ**…ビタミンがバランスよく入っていて風邪予防に効果的。体温を上昇させる効果もあります。皮の緑色が濃いほど成熟して甘みが増します。

**きのこ類**…食物繊維が豊富で、血中コレステロールを抑えたり、腸内環境を整えて免疫力UP！  
かさが開ききっていないもの、ハリのあるものを選び、水っぽいものは避けましょう。



**柿**…ビタミンCが豊富で、1個で1日分のビタミンCが取れるといわれています。  
しっかりと全体にオレンジ色に帯びているのは美味しく熟している目安です。



**秋刀魚**…中性脂肪やコレステロールを下げる働きをもつDHA、EPAが豊富。  
目が綺麗で澄んでいるほどより鮮度がいいといわれています。

## 食欲をコントロールする太りにくい食習慣のポイント

- ①野菜・きのこ類、海藻類を先にたっぷり食べること。
- ②芋類や栗、カボチャ、ご飯などの糖質が多いものは食事の最後に食べること。
- ③よく噛んでゆっくり時間をかけて食べること。  
野菜から食べ始め、よく噛んでゆっくり時間をかけて食べると満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎを防げます。



## 簡単♪レシピ紹介

材料(2人分)

- ・鮭…2切
- ・えのき茸…1/2パック
- ・しめじ…1/2パック
- ・たまねぎ…1/2個
- ・フロッキー…1/2房
- ・バター…15g
- ・酒…大さじ1
- ・ポン酢…適量

秋の味覚を楽しむレシピ♪



### ～秋鮭ときのこのレンジ蒸し～

- ① 生鮭は3等分にそぎ切りにする
- ② しめじは小房に分け、えのきは根もとを切り落とし、長さを半分に切る。
- ③ たまねぎは薄切りする。フロッキーは小房に分ける。
- ④ 耐熱皿にたまねぎ、しめじ、えのきを敷いて、鮭、フロッキーをのせ、酒を上からかける。ところどころバターを手でちぎってのせてラップをかけ、電子レンジ(600W)で6分程度蒸す。
- ⑤ ④にポン酢をかけて出来上がり♪

# フレンズ まつり



## 献・立・紹・介

令和6年10月27日にフレンズ祭りが行われます。バザーやフレンズ特製手作りおこわなどを販売予定です。ぜひ遊びにいらしてください♪  
模擬店もあります♪♪



日時: 令和6年10月27日(日)  
時間: 10:30～13:00  
場所: フレンズホーム 1F 玄関前 他



敬老の日に、敬老御膳をお出ししました。お赤飯、天婦羅、お刺身などを提供しました。おやつはケーキの盛り合わせとコーヒー、紅茶で、ご家族と共に楽しいひとときを過ごされていました。

..... 栄養ご相談窓口 .....

フレンズホーム TEL:03-3422-7211 平日:9:00～17:00  
お気軽にご連絡下さい♪ 管理栄養士 星・中川