

おいしんぼ便り

2022 秋



天高く馬肥ゆる秋到来です。

おいしいものもたくさんありますが、旬を楽しみつつ食べすぎには注意しましょう。過ごしやすい季節です。運動不足の方も「スポーツの秋」を楽しめたらいいですね。

秋の旬食材

おいしいものがたくさん！栄養値を把握して上手に食べましょう。

<魚> 100gあたり

	秋さけ 薄め 1 切れ	さんま 2/3 匹	秋さば 半身の半分
エネルギー(kcal)	124	287	221
たんぱく質(g)	22.3	18.1	20.6
カリウム(mg)	340	200	330
リン(mg)	240	180	220

秋さけは白身魚で脂質が少なく、エネルギーは低めの魚です。

刺身のサーモンは大西洋サケ。秋さけとは種類が違い、

脂質も多くエネルギーは高めです(218kcal/100g)

さんまはカリウム・リンが低め。1匹は多いので、半身に減らすか次の食事で調整しましょう。

<野菜>

	里芋(ゆで) 中1個 80g	しいたけ(生) 1個 30g	栗(生) 100g 大きめで4個
エネルギー(kcal)	41	7.5	147
たんぱく質(g)	1.2	0.9	2.8
カリウム(mg)	448	87	420
リン(mg)	37	26	70

芋類はカリウムが多く、どれも里芋と同じくらいのカリウムが含まれています。

食べるときは「中くらいを1つ」「皮をむいて切ってゆでる」とカリウムを抑えられます。

栗は皮つきだと、ゆでてでもカリウムは多いまま。甘栗にも注意です。

食べるなら甘露煮やマロングラッセがおすすめ。100g食べてもカリウムが100mg以下です。

<果物>

柿
1/4 切れ (80g)
カリウム 136mg



いちぢく
1 個 (80g)
カリウム 136mg



ぶどう
3~4 粒 (50g)
カリウム 110mg



皮をむいて食べると
カリウムは少なめです

おすすめレシピ

鮭と野菜のレンジ蒸し



<材料(一人前)>

鮭 70g
白菜 50g
玉ねぎ 25g
しめじ 10g
バター 5g
ポン酢 18g(大さじ1杯)
かいわれ 3g

<栄養成分>

エネルギー 164kcal
たんぱく質 17.2g
カリウム 483mg
リン 217mg
食塩相当量 1.7g

<作り方>

- ① 野菜を切り、水さらししておく。
- ② さらに野菜、鮭、バターの順にのせ、ふんわりとラップをし、電子レンジ 500W で3分加熱する。(加熱が足りなかったら時間を追加してください)
- ③ かいわれ、ポン酢をかける。

☆野菜はなんでもOK。カリウムが気になるときは下茹でしましょう。

☆フライパンに水を少し入れ、蓋をして蒸し焼きにしてもおいしく食べられます。

さつまいもとパインのサラダ



<材料(1人前)>

さつまいも 30g
パイン缶 20g
マヨネーズ 6g
ヨーグルト 3g
レモン汁 少々
砂糖 少々

<栄養成分>

エネルギー 94kcal
たんぱく質 0.5g
カリウム 114mg
リン 20mg
食塩相当量 0.2g

<作り方>

- ① さつまいもを1cm角の大きさに切り、柔らかくなるまでゆでる。
- ② パインを一口大の大きさに切る。
- ③ 調味料とさつまいも、パインを和える。

☆さつまいもは食べる大きさに切ってからゆでると、カリウムを減らせます。