

今月の特集

食欲の秋

気候の快適な 10 月、食欲の秋といわれるほど、秋には美味しい食べ物がたくさんあります。秋の旬な食べ物はたくさんありますが、どのような栄養効果があるかご存知でしょうか？旬な食べ物について、6 つをご紹介します。

梨

夏バテなど疲労回復に役立つアミノ酸の 1 つ、アスパラギン酸が豊富に含まれています。

柿

「二日酔いに効く」と言われており、ビタミン C とタンニン（渋み成分）が血液中のアルコールを外へ排出する働きがあります。

栗

食物繊維が多く、便秘を改善する作用や、血糖値の上昇を抑え、糖尿病を予防する効果があります。

秋刀魚

DHA（ドコサヘキサエン酸）・EPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれており、コレステロール値を下げる働きや、血液をサラサラに保つ働きがあります。

さつまい

豊富な食物繊維はもちろん、りんごの 10 倍以上のビタミン C を含み、免疫を強化し、風邪を予防する働きがあります。

ぶどう

ポリフェノールが豊富で、抗酸化作用を持ち、活性酸素による老化防止、発ガン抑制効果があります。

※活性酸素とは・・・人間の身体に取り入れた酸素がエネルギーを作る過程で化学変化を起こした一部の酸素を言い、過剰に発生した活性酸素は人間の身体を酸化させ、動脈硬化などを引き起こし生活習慣病や老化を招きます。

旬の食材は栄養価が高く、また、美味しいものばかりです。

しかし、食べすぎは禁物！

消費されなかったエネルギーは脂肪として蓄えられてしまいます。特にお腹周りの内臓に過剰に蓄えられると、メタボリックシンドロームや生活習慣病へと繋がります。

腹八分目を心がけて、食欲の秋を楽しみましょう！

文：牛谷晴香

簡単レシピ紹介「さつまいケーキ」

材料

さつまい 300g
 砂糖 100g
 卵 3 個
 生クリーム 200cc
 薄力粉 大さじ 4
 バター 50g

作り方

- ①さつまいは皮をむき、電子レンジなどでやわらかくしておく。
- ②すべての材料をミキサーにかけ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③クッキングシートを敷いた型などに流し込み、170℃のオーブンで 45 分焼く。

文・写真：牛谷晴香



栄養相談を受けてみませんか？



「最近体重が増えた・・・」
「健康診断で注意を受けた・・・」
「血圧が高いと言われた・・・」

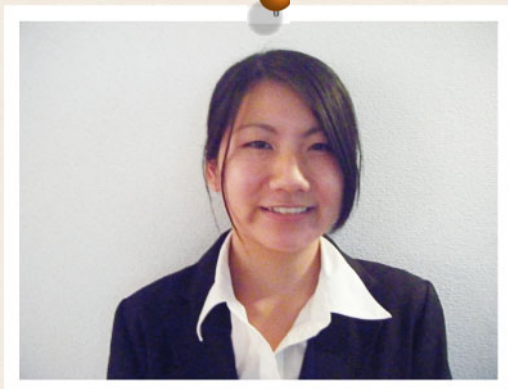
このような悩みのある方、管理栄養士があなたのライフスタイルに合わせた食事をご提案致します。
ご希望の方は診療時に医師、看護師にご相談下さい。

文：牛谷晴香



新人紹介

よろしくおねがいします！



鳥越 優希

出身校：都城調理師専修学校

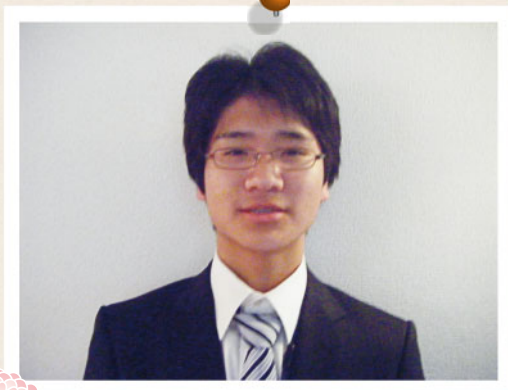
出身：鹿児島県

趣味：読書

凝っていること：ドライブ、旅行

一言：患者様に美味しいと言って頂けるように精進してまいります。

文：鳥越優希



満永 凛一

出身校：都城調理師専修学校

出身：都城

趣味：絵を描くこと、音楽鑑賞

凝っていること：マッサージ

一言：敬和会の一人の社会人として誇りを持ち、患者様のために技術を磨いて美味しい料理を提供してまいります。

文：満永凛一

敬和ヘルスケアグループ ～人を敬い人と和す～

<http://keiwakaigroup.com/>

特定医療法人 敬和会

- 戸嶋病院 (医療療養病床：40床)
内科・リハビリテーション科
- 介護保険サービス
訪問看護
訪問リハビリテーション
通所介護 (デイサービスセンター ところ)
居宅介護支援 (ケアプラン ほっと郡元)

社会福祉法人 敬和福祉会

- 島津乃荘
特別養護老人ホーム (131床)
短期入所生活介護 (24床)
訪問介護



広報誌に関するお問合せ TEL : 0986-51-3111
特集記事に関するお問合せ TEL : 0986-22-1437
担当：牛谷 晴香

