



あけぼの栄養だより

9・10月号

秋と言えば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など様々ありますが、皆さんはどんな秋をお過ごしでしょうか？中でも生活習慣病予防のためには、「食欲に負けない秋」を心がけていただくと、秋～冬にかけての体重増加や血糖値上昇等を防ぐことにつながります。腹八分目を意識してみることや、食べ過ぎたときはその後の食事量を調整してみましょう。小さなことでも、コツコツと積み重ねが大切です。食事量を調整する目安として、体重測定を毎日行うことも良いでしょう。また秋には健康診断を受ける方も多いと思いますが、健診結果の相談も承っております！

気になる方は、放置せずにぜひご相談ください♪



あけぼのファーマシーグループ 管理栄養士考案！

糖質カット！白滝ボンゴレ・ビアンコ



今回は「カロリーや体重は気になるけど、お腹いっぱい食べたい！」という方にぴったりな、糖質をカットしつつ食物繊維をしっかり摂取できるメニューです。麺は白滝で大幅に糖質をカット！お好みの野菜やソースの味に変えても OK です。ぜひお試しください♪

【材料；2人前】

白滝…400g
 あさり…80g(殻付き 200g) ベーコン(ハーフ)…30g(3枚)
 しめじ…60g エリンギ…40g
 キャベツ…90g
 オリーブオイル…8g 酒…大さじ1
 にんにくチップ…5g 鷹の爪…少々
 塩…1g 黒胡椒…適量

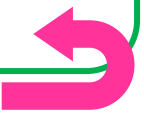


【作り方】

- ① 殻付きのあさは砂抜きをしておく。(写真はむき身を使用)
- ② キャベツはざく切り、しめじは石づきを除いて手で裂き、エリンギは半分の長さに切りスライスする。ベーコンは短冊切りにする。
- ③ 白滝は長めに切り、フライパンで乾煎りして水気を飛ばす(透明→白くなるまで)。
- ④ フライパンにオリーブオイル・にんにくチップ・鷹の爪を熱し、香りが立ったら①と酒を加えて貝が開くまで蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ ④に②③を加えて炒め、塩・黒胡椒で味を調え、器に盛る。

(1人前あたり 172kcal 糖質3.6g / 通常のペペロンチーノ1人前あたり約 460kcal 糖質 61.8g)

裏面へ続く



9・10月の旬



さつまいも:大1本(300g) 生 402kcal 焼き489kcal
茨城県の特産品であるさつまいもは、おかずやおやつなどに大活躍です。元々糖質は多いですが、ふかし芋より焼き芋の方が糖質量が多くなりカロリーもアップします。芋類を食べる時は主食と交換して摂るようにしましょう。



秋刀魚:生(100g) 生 318kcal 焼き(80g)250kcal
秋の旬の定番である秋刀魚は、EPA・DHA を豊富に含み、悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やす働きがあります。EPA や DHA は熱に弱いので、お刺身で食べるのがおすすめです。



ぶどう:巨峰1房(235g)139kcal デラウェア1房(119g)70kcal
ぶどうの皮に含まれるアントシアニンという色素は視力回復効果、ポリフェノールには抗酸化作用による動脈硬化予防などの効果があります。ブドウ糖も多く含むため、食べ過ぎないように心がけましょう。



きのこ類(しめじ・舞茸・エリンギ・えのきだけ・なめこ等)
きのこ類は低カロリーながら食物繊維や旨味成分などを含むため、上手に活用すれば、かさ増しや減塩にもぴったりの食材です。特にきのこ類に多いとされるβグルカンという食物繊維は腸内の免疫細胞に働きかけて免疫力をアップするとも言われています。



運動会は地域や地区によって時期が異なると思いますが、秋に開催するところも多いのではないのでしょうか？成長期の子供たちには運動をするにも、勉強をするにも、栄養バランスの整った食事がとっても重要です！
お子さんの食事のバランスを一緒に考える「食育」も行っておりますので、ぜひご相談を♪
また、「運動会で早く走りたい」「ケガをしたくない」とお子さんと一緒に考えているそこのお父さん方！！
あけぼの薬局(メディカル店)には、健康運動実践指導者の資格を持つスタッフがおります。



楽しく・安全に・かっこよく走るコツや
家でできるストレッチやトレーニングの方法なども
ご相談頂けますので、ぜひお気軽にお声かけください♪



一緒に身体を動かしましょう！

お問合せ・連絡先:050-7112-8331
〒305-0816 茨城県つくば市学園の森 2-39-3
(あけぼの薬局学園の森店2F)



あけぼの薬局
Akebono Pharmacy Group



野尻薬局 美妻橋店
Akebono Pharmacy Group