



あけぼの栄養だより

9・10月号

皆さん、こんにちは！まだまだ暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう？
 今回はおすすめの商品をご紹介します！それは、デーツという果物です。
 デーツはなつめやしの実で、エジプトやサウジアラビアなどが主な生産国です。古代から砂漠地帯で愛されるデーツは、食物繊維やカリウム、カルシウム、マグネシウム、葉酸など不足しがちな栄養素がぎゅっと詰まっています。味は黒糖のような甘味があり、1粒で食べ応えもあります♪常温で保存もできるので、災害の多い日本では非常食としても役立ちます！皆さんも一度は口にしたいことがあると思いますが、意外にもオタフクソースにも使用されていたりするんです！私は毎日1粒食べていますが、食べ始めてからお通じがスムーズになったような気がします！腸内環境が整うと、お肌の調子も良くなったり、免疫機能がアップするという報告もあります。もちろん、これを食べるだけでOK！という訳ではなく、水分摂取量を増やしたり、野菜をたっぷり摂ることも心がけましょう。カロリーも高めではあるので、1日に1～3粒までとしましょう。あけぼのファーマシーグループ店舗内でも取り扱いがありますので、この機会にぜひお試しください♪



栄養素(100g 当たり)	
エネルギー	320kcal
食物繊維	8.0g
カリウム	710 mg
カルシウム	53 mg
マグネシウム	60 mg
鉄	0.7 mg
葉酸	15μg



朝からお手軽栄養プラス！デーチートースト

栄養バランスが偏りやすく忙しい朝に、デーツを使って栄養バランスを整える、朝食にぴったりで簡単なトーストにしました！デーツの甘味とチーズと塩味がマッチ♪他にもサラダやスープなどの副菜をつけてさらにバランスをUPさせましょう♪



今回使用したデーツはこちら！

【材料;1人前】

- デーツ(大粒種抜き) …1粒
- とろけるチーズ …20g
- 食パン(6枚切) …1枚

【作り方】

- ① デーツは8～10等分程度に細かく切る。
- ② 食パンにとろけるチーズ・①を満遍なくのせる。
- ③ ②をオーブントースターで5分程度(チーズがとろけるくらい)焼く。





9・10月の旬



鮭（生 100g あたり:124kcal）

鮭はタンパク質・脂質・ビタミン類などの栄養をバランスよく豊富に含みます。アスタキサンチンという赤色の色素には抗酸化作用があり、疲労感の軽減やアンチエイジングに効果があると言われています。



さつまいも

（100g あたり 蒸し:糖質 29.9g 129kcal/

焼き:糖質 34.5g 151kcal）

秋～冬にかけて旬を迎えるさつまいもは、茨城県の特産品でもあります。調理方法によって糖質量も変わりますので、血糖値が高めの方はご注意を！



柿（100g あたり:63kcal）

柿にはタンニンという渋みの元でもあるポリフェノールの一種や、トマトでよく耳にするリコピンという成分、みかんの2倍のビタミンCなどの栄養素が含まれています。

栄養相談



栄養相談のご予約は
こちらから！



我慢したくない！
食べたいけど痩せたい！

先生の話が難しかった…
何をしたらいい？

検査値が上がってしまった…
薬が増えた…

最近流行っている
〇〇っていいの？

場所:あけぼのファーマシーグループ店舗内

料金:1500 円/回

時間:30～45 分程度/回

ぜひ！お気軽にご相談ください♪

