

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.111

特集：秋の食べ物

おすすめレシピ：

～簡単！秋の味覚炊き込みご飯～



— 秋の食べ物 —

大地のエネルギーをたっぷり含み、栄養価の高いものが多い秋の食べ物。涼しくなった一方で気温の変化で体に不調が起きている方も多いのでは？栄養をたっぷり含んだ秋の食べ物を食べて健康な体を作りましょう！



さつまいも ※1

ビタミン類・カリウム・カルシウムを多く含みます。

食物繊維がきわめて豊富で便秘解消や腸内環境の改善にも効果的です。加熱すると甘みが増すのが特徴ですが、実は塩や醤油とも好相性。炊き込みご飯や炒め物・煮物にしても、おいしくいただけます。

100gあたり

エネルギー(kcal)	127
タンパク質(g)	0.9
炭水化物(g)	33.1
カルシウム(mg)	40
カリウム(mg)	380
ビタミンC(mg)	25
食物繊維(g)	2.8

※2

100gあたり

エネルギー(kcal)	56
タンパク質(g)	0.2
炭水化物(g)	16.2
カルシウム(mg)	4
カリウム(mg)	120
ビタミンC(mg)	6
食物繊維(g)	1.9

※2

りんご ※3

「1日1個のりんごは医者を選ばせる」これはりんごが栄養豊富であることを表すイギリスのことわざです。りんごは高血圧など生活習慣病の予防に効果がある食物繊維やカリウムを含有。ほかにもポリフェノールも含まれており老化防止効果なども期待されています。

- ※1 「特集 ジャがいも さつまいも(1)」(農林水産省)Webマガジンaff2017年11月号
(https://www.maff.go.jp/i/pr/aff/1711/spe1_01.html) をもとに株式会社エスマイル井上が作成
- ※2 出典：食品データベース 日本食品標準成分表(八訂) 増補2023年から出典
(<https://fooddb.mext.go.jp/>)
- ※3 出典：特集1 りんご(2)：(農林水産省)Webマガジンaff2018年10月号
(https://www.maff.go.jp/i/pr/aff/1810/spe1_02.html)

＼秋にはたくさんの旬のさかなが出回っています！

秋のさかな ※4 ※5

カツオ サケ メカジキ サンマ
マイワシ カワハギ サバ

魚は健康への寄与が期待できるヘルシー食材です。
特に旬の魚は栄養たっぷりでおすすめです♪ ※6

全体につやがあるもの
オレンジ色が濃いものが新鮮でおいしい！※7

サケ ※7

主に秋に旬を迎えるシロザケ。
サケの身は赤みを帯びていますが、分類としては白身魚です。赤みの正体は、抗酸化作用のあるアスタキサンチンという色素です。

皮の模様がくっきりして
光沢があるものが新鮮でおいしい！※7

サバ ※6

サバなどの青魚には脳や神経の発達に影響し、LDLコレステロールや中性脂肪の低下に効果的なDHAやEPAがたくさん含まれています。

栗は栄養たっぷり！！※8

糖質(炭水化物)

栗の場合、ほとんどがでん粉で、体内に入るとブドウ糖になる。分解や吸収が早く、即効性のあるエネルギー源。

食物繊維

消化されずに大腸まで運ばれ、排便を促す。腸内環境を整えて、善玉菌を増やす効果も期待できる。

ビタミンC

抗酸化作用があり活性酸素を除去する。肌の老化防止や生活習慣病の予防に役立つといわれる。

カリウム

細胞内外の浸透圧を調節して血圧を維持するミネラル。むくみ防止や高血圧の予防にも有効とされる。

葉酸

ビタミンの一種で、新しい赤血球を作るために必要な栄養素。細胞の新生や増殖にも欠かせない。

栗の栄養価は高く、いも類よりも多くのエネルギーが摂れる優れた食材です。渋皮には抗酸化作用のあるポリフェノールの一種タンニンも含まれています。

※8 出典：栗の魅力を探ってみよう：(農林水産省) Webマガジンaff2019年10月号
(https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1910/spe2_01.html)

おすすめレシピ

～簡単！秋の味覚炊き込みご飯～

(材料：3～4人分)

米 2合
水 適量
甘栗 50g
塩鮭 2切
しめじ 1パック

▼作り方▼

- ①通常通り米を炊く準備をし、2合分の水を入れておく
- ②①に★をすべていれてかき混ぜる
- ③しめじは石づきを取り食べやすい大きさに
- ④甘栗、塩鮭、しめじをいれて炊飯スタート！

★しょうゆ 大さじ1
★酒 大さじ1
★顆粒だし 小さじ2



市販の甘栗を使用することで簡単に！
人参やごぼう等を追加して具沢山にしてもOK！
おにぎりにして忙しい朝に、お手軽朝食！

エスマイル管理栄養士 井上作成

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に
薬局スタッフにお声をおかけ下さい。エスマイル管理栄養士 井上



※4 さまざまな理由で海洋環境が変化している日本の魚と魚食を語る！(農林水産省)
(https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2411/spe1_01.html#main_content) をもとに株式会社エスマイル井上が作成

※5 「魚を美味しくおうちごはん」(農林水産省)
(https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2411/spe1_04.html#main_content) をもとに株式会社エスマイル井上が作成

※6 「漁獲量、消費量ともに減少している原因とは？知りたい！魚の今」(農林水産省)
(https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2411/spe1_02.html#main_content) をもとに株式会社エスマイル井上が作成

※7 「特集1 魚を食べよう(2)」(農林水産省)Webマガジンaff2017年9月号
(https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1709/spe1_02.html) をもとに株式会社エスマイル井上が作成