かごしょく通信

2021年10月号　VOL 52

【依頼元】info@ryouseikai.jp
医療法人良整会よしのぶクリニック

【発行元】info@kg-sport.com
株式会社ＫＡＧＯ食スポーツ

栄養満点！旬を味わおう♪②

先月号では旬の野菜をご紹介しましたが、今回はくだもの★くだものには美容や便秘解消、生活習慣病予防など、うれしい効果が期待されています。秋は実りの秋と言われるように、様々なくだものが出回ります。今回は、手に入れやすい果物の栄養素とその特徴をまとめました。それぞれ品種も複数あって味や香りはもちろん、自宅の食卓や運動会などのイベントごとにも彩を添えてくれるので、ぜひ旬を味わってみてください。

くだものを摂取する機会が減ってきています。ビタミンやミネラル、食物繊維も豊富に含み、かつ調理をせずに食べれる点もおすすめの食材！旬で手に入る時期に、くだものをとってみませんか？

秋が旬のくだもの

なし
旬：4〜12月

アレンジ使い
千切りしてサラダに
トッピング
ソテーの具として

・ソルビトール
整腸作用
果糖の一種で、便の水分量を増やしやわらかくして便通を改善する整腸作用がある
咳止め・解熱作用
秋は朝晩の冷え込みが強くなり空気が乾燥しやすい時期です。水分を多く含み、東洋医学では「肺」の乾燥を潤してくれるといわれます。

・プロテアーゼ
消化を助ける
たんぱく質分解酵素で、消化を助けます

ぶどう
旬：8月〜10月

おすすめ料理
ぶどうジャム（皮ごと煮て）

・アントシアニン
抗酸化作用
活性酸素を除去し生活習慣病予防
黒や赤い皮に含まれています（薄い皮は皮ごと食べると◎）

・ブドウ糖
疲労回復、すばやいエネルギー補給
脳のエネルギー源。エネルギー切れによる集中力低下や疲労時の回復に。

かき
旬：9〜12月

おすすめ料理
柿なます、白和え

・ビタミンC
免役強化、美肌効果
100gあたり70mg！老化防止にも◎

・β-カロテン
抗酸化作用

・タンニン
二日酔い防止
柿の渋み。アルコール分解作用があります

りんご
旬：10月〜12月

・リンゴ酸
疲労回復
エネルギー代謝に関わる◎

・ポリフェノール
抗酸化作用
空気に触れると茶色くなるので切ったらレモン汁をかけると◎できるだけ早く食べましょう。

今月のレシピ

豚肉と梨のジンジャーソテー

材料(２人分)

豚肉（生姜焼き用）	２００Ｇ
梨	1/2個
生姜（みじん切り）	大さじ１
長ネギ（みじん切り）	大さじ１
酒	大さじ１
● こいくち醤油	大さじ１
● みりん	大さじ2/3
● 酢	大さじ2/3
きざみネギ	飾り
ゴマ	飾り

作り方

1. くし形に切った梨を厚さ1cmくらにスライスする
2. フライパンにごま油を熱し、生姜と長ネギを入れる
3. 香りがたったら豚肉を入れて炒める
4. 肉の色が変わってきたら梨と酒を入れて梨が透き通るくらいまで炒める
5. ●を入れて、水分が飛ぶくらいまでさらに炒める
6. 皿に盛り、上にねぎとゴマを散らす

★梨に含まれる**たんぱく質分解酵素**でお肉が柔らくなります
★豚肉はスポーツの秋の疲労回復にもよいビタミンB１の宝庫！
★生姜が朝晩の冷えから体の中から温めて、だるさが残る秋に食欲増進効果も期待！

よしのぶクリニック