

かごしよく通信

空を見上げると青空が高く広がり、足元には落ち葉が色鮮やかに広がっています。肌を撫でる風は段々と冷たくなって、秋の終わりを教えてくれているようです。もうすぐ本格的な冬ですね。今月の通信で【100号】を迎えました！これからも皆さんに食事の内容や習慣について、分かりやすく、実践しやすい内容をお届けしていきます♪暑かった毎日が嘘のように急に寒さを感じる様になりました。体調管理に気を付けて冬を迎えましょう！

栄養素の吸収率を上げる近道は腸内環境が大切！！

発酵食品	オリゴ糖	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
納豆 ヨーグルト 味噌 味噌 善玉菌を腸に届け、育てる働きがある	玉ねぎ ごぼう アスパラガス にんにく 善玉菌のエサとなり、増やす働きがある	わかめ ひじき オクラ 山芋 善玉菌のエサとなり、便を柔らかくする	じゃがいも 人参 インゲン 腸で膨らみ、内容物を押し出す働きがある

再注目！お口の健康＝身体の健康 不調知らずで過ごすには

- ✓消化器官への負担がを減らすようによく噛んで食べる。
- ✓食べ過ぎない様に、よく噛んで満腹中枢を刺激する
- ✓歯を失ったり、噛む力が衰えないように気を付ける
- ✓よく噛むことで低栄養のリスクを避ける

効率よく吸収するための食べ合わせを知ろう！

～貧血対策～ 鉄（植物性）×ビタミンC	～骨強化～ カルシウム×ビタミンD	～健康な肌・目～ ビタミンA×脂質
大豆製品 ピーマン レモン ほうれん草 小松菜 いちご	乳製品 きのこ類 豆腐 しらす干し 小松菜 キクラゲ	大葉 南瓜 柿 卵 油脂類 ナッツ類 スナック菓子

～今月のレシピ～

♫まで楽しめる冬の定番

かつおだし鍋(鶏肉入り)

【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
認定栄養ケア・ステーション かごしよくHealthCare

材料(3～4人分)

かつお(刺身用)	150g程	
鶏肉	1枚	
鶏団子(冷凍)	お好みの量	
白菜	1/4カット	
長ネギ	1本	
しめじ	1袋	
豆腐	1丁	
もやし	1袋	
水菜	1/2袋	
かつお節	適量	
うどん(冷)	お好みの量	
		～味付け用～
		薄口醤油 50cc
		酒 50cc
		塩 適量

めはうどんがオススメ



～作り方～

- 鍋に昆布とかつお節薄削りの合わせ出汁、1,200ccを用意する。
- 鍋にニンジンを入れ、中火に掛け、スツと通るようになるまで煮る。
- 薄口醤油50cc、日本酒50cc、塩ひとつまみを入れる。
- 食べやすい大きさに切った白菜・しめじなどの野菜類を加える。
- ひと煮立ちしたら、鶏団子をいれる。その後、かつおもいれる。
- 肉団子に火が通り、ぐつぐつと煮えたら出来上がり。
- 具材を食べ切ったら、再度加熱し、追加でかつお節(分量外)を入れ、うどん(冷)を入れ、麺に火が通ればめの出来上がり。

💡おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ 今回は、かつおを使用しましたが、11月は寒ブリ、カンパチ、カニ、牡蠣なども旬を迎えます。牡蠣は滋養強壮を助けてくれます。
- ♪ 冬場に鍋は大活躍ですが、具材やメ物がマンネリ化することも…。そんな時は市販の鍋スープを活用したり、生姜・にんにく・唐辛子・豆板醤などの香辛料を追加すると味変できる上に身体を温める作用もあるので色々試してみてくださいね！

次号は「栄養豊富！冬魚の上手なとり方」です。

吸収率
栄養素
アップ