



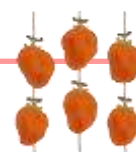
平成 30 年秋号

朝夕はめっきり涼しくなりました。

秋の夜長、ついつい食べ過ぎてしまっている方もいるのではないのでしょうか？

今回は、秋の味覚『柿・梨』と『きのこ』についてご紹介していきたいと思います。

秋号の担当は内村、馬場、古藤、田仲です。よろしくお願いします。



柿と梨について

柿には、成熟すると樹上で果実の渋が抜ける甘柿と、完全に軟化するまで渋い渋柿があります。渋柿は干し柿にする以外にもアルコールを使う等でも渋が抜けます。

~~柿の効果~~

ビタミンC ⇒ 風邪予防や美肌効果。 タンニン ⇒ 口臭予防・改善

梨は「二十世紀」のように果皮が緑色で糖度が低めで酸味がある『青梨』と、「豊水」や「幸水」のように果皮が茶色で糖度が高い『赤梨』があります。

梨は成分の88%が水分。とっても瑞々しい果物です。

〈 おいしい柿・梨の見分け方 〉

- 柿
- 1 ヘタを見る。ヘタが果実に張りつくように隙間がないものを選ぶ。
 - 2 しっかりと全体に濃いオレンジ色に色づいているもの。
 - 3 手に取ってずっしりと重いもの。
- 梨
- 1 皮に張りがあり、色味が濃いもの。
 - 2 軸がしっかりしているもの。
 - 3 ふっくらとして丸みがあり、ずっしりと重いもの。



種を避けて柿を切るには、

ヘタから切る場合：4枚の葉っぱの切れ目に包丁を入れます。

下から切る場合：ヘタと同じ位置にうっすらある十字のラインに包丁を入れます。

※ 当院(苑)では柿や梨などの硬い果物は薄めに切って提供しています。

口を大きく開け辛い方も食べやすくなります。

知られざるきのこパワー



きのこは低カロリーでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富！

生活習慣病予防や美容効果、成長に欠かせない成分を含み、性別や年齢を問わずたっぷり摂りたい食材です。

きのこに特に多く含まれる栄養価をきのこの種類別ランキングでご紹介します。

- カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**が豊富
- 体内の過剰な塩分を排出してくれる**カリウム**が豊富
- コレステロールを下げ、便秘予防になる**食物繊維**が豊富



きのこに含まれる栄養成分含有量ランキング (可食部 100g 当たりの数値)

		ランキング				
		1位	2位	3位	4位	5位
栄養成分	ビタミンD	キクラゲ・茹で 8.8 μ g	まいたけ 4.9 μ g	エリンギ 1.2 μ g	乾しいたけ・茹で 1.1 μ g	えのきだけ 0.9 μ g
	カリウム	まつたけ 410mg	ぶなしめじ 380mg	マッシュルーム 350mg	同率4位 340mg エリンギ・えのきだけ	
	食物繊維	乾しいたけ・茹で 7.5g	キクラゲ・茹で 5.2g	まつたけ 4.7g	ぶなしめじ 3.7g	まいたけ 3.5g

注) 上記は乾燥させたキクラゲ及びしいたけを茹でたものに含まれる成分量です。

1日に摂りたいビタミンDは5.5 μ g、カリウムは2500mg、食物繊維は17g位です。

～当院(苑)お勧めのきのこ料理～

まいたけを使った彩り鮮やかなサラダです。塩分も少な目です。(0.1g/1食65g当たり)

まいたけ豚サラダ

●材料 (1人分)

まいたけ 30g
豚スライス 20g
大葉 1枚
トマト 15g
マヨネーズ 5g
ケチャップ 1g
コショウ 0.1g



●作り方

- ①まいたけを塩ゆでする。
- ②豚スライスは湯通しして打ち上げ、そのまま冷ます。

<ポイント>氷水などに入れて豚肉を冷ますと固くなるので注意！

- ③大葉は千切り、トマトは皮をむいて種を取り1cmの角切りにする。

- ④食べやすい大きさに切ったまいたけと豚肉を分量のマヨネーズ・ケチャップ・コショウで和え、味を調える。

- ⑤器に盛り付け、トマトを散らし最後に大葉を飾る。

