栄養便り

主体会病院栄養部
2026 年 11 月発行

秋の味覚~旬の食材を食べよう



さんまや栗など、秋ならではの味覚を楽しみましょう。

旬の食材で食物繊維・ビタミンをとる

さつま芋

食物繊維、ビタミンＣが豊富で、ビタミンＣは加熱しても壊れにくい。



かぼちゃ

抗酸化作用のあるβ－カロテン、ビタミンＥが豊富に含まれる。



栗

食物繊維が豊富で、渋皮には抗酸化作用のあるタンニンも含まれる。



さんま

ビタミンA、ビタミンB_{12}、ビタミンＤが多く含まれる。



柿

ビタミンC、β－カロテンが豊富で、ナトリウムの排出を促すカリウムも含まれる。



キノコ類

ビタミンB_1、ビタミンB_2、ビタミンD、食物繊維が豊富で、免疫力を高めると言われているβ-グルカンも含まれる。



栄養効果を高める組み合わせ

さつま芋とりんご



例:さつま芋とりんごの甘煮

便秘予防

かぼちゃと油



例:かぼちゃのソテー

β-カロテンの吸収率アップ

さんまと大根おろし



消化吸収を助け、胃もたれを予防

キノコ類と牛乳



例:クリームシチュー

カルシウムの吸収率アップ

栗ご飯



米：1 合
栗：皮付 150 g（正味 100 g）
酒：大さじ 1/2
塩：2 つまみ(約 1g)
いりごま：適宜

① 栗は皮をむきやすくするため、ぬるま湯につけておく。
② 炊飯器に米と調味料を入れる。
③ 水を釜の線まで入れ、皮をむいた栗を上にのせて炊く。
④ 炊きあがったご飯にごまをふる。