



豊かな実りの秋が訪れました♪

旬 里芋

～生活習慣病が気になる方に
おすすめの栄養素を多く含む野菜です。♪



注目は、ネバネバのもと「ガラクタン」です！

ガラクタンの働き

コレステロールを下げる…動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を予防。

脳細胞を活性化…老化や認知症を予防。

免疫力を高める…感染症やガンを予防。

血圧を下げる…高血圧の予防。



カリウムの含有量は、野菜の中でもトップクラス！

血圧を正常に戻して、筋肉の運動を柔軟にします。

血糖値の上昇を抑える働きがあるので、糖尿病の予防に
オススメです！



	里芋	柿	りんご
カリウム(mg)	640	170	120

里芋のカリウムは、柿の約4倍、りんごの約6倍です♪

「日本食品標準成分表 2015」より（可食部 100gあたり）

<ねっとり揚げ出し里芋>



<4人分>

里芋…10個 片栗粉…適量

サラダ油…適量

大根おろし、青ネギ…適量

※ だし汁…1/2Cup
しょうゆ、みりん…各大2
砂糖…大1/2



- ① ※を鍋に入れて温める。
- ② 里芋は皮つきのまま茹でるか蒸して、串がスッと入るくらいやわらかくする。粗熱が取れたら皮をむき一口大に切る。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、高温の油でカラリと揚げる。
- ④ 器に盛り、①を回しかけ、大根おろしと青ネギをふりかけたら出来上がり♪

猛暑から秋へ…。健康状態に気を配りましょう。

長期間の冷房使用と冷たい物の摂りすぎで、身体と内臓が冷えているところへ、秋特有の気圧や気温差が影響すると、自律神経が乱れてしまい体調が不安定になります。

ポイント

自律神経が働くためには代謝を上げ、体温を上げる必要があります。
たんぱく質とビタミンB1を積極的に摂りましょう。

- ・たんぱく質…朝食で摂るのがオススメ！
消化・吸収の過程で熱をたくさん生み出します。
→半熟卵や納豆などは消化もいいですね♪
- ・ビタミンB1…不足するとエネルギーがうまく作れず体がだるくなります。
→豚肉、レバー、豆類など

<身体的症状>

・頭痛、だるい、不眠 etc

<精神的症状>

・イライラ、落ち込み
やる気が出ない etc



ポイント

弱った胃腸を助けるために薬味類も有効です。

- ・ショウガ…胃腸の機能を高めて吸収をよくします。
- ・ネギ、にんにく…特有の匂いは食欲増進効果だけでなく一緒に摂るとビタミンB1の効果がアップ！疲れにくい体にしてくれます。



<鶏胸肉と卵のお粥>

おすすめ!

- ①レンジで加熱した鶏胸肉をほぐし、ごはんと共に白だしで煮る。
- ②火を止めてから溶き卵を加えて軽く混ぜたら出来上がり♪



ポイント

秋の味覚を代表する果物は食べかたを工夫しましょう。

気をつけるべき点は、ほとんどが体を冷やす性質を持っている事です。

- ・温める性質にする手段 ①日に干す。→干しブドウ、干し柿は生よりも効果的になります。
- ②熱を加える。→ジャムや、焼きリンゴにしてみましょう。

★リンゴ、ブドウなどは、冷やす性質がそれほど強くない、漢方でも血行を促し気力を高めるとされています。

