



# 栄養科たより



涼しくなり、季節の変わり目になりましたね 🍂 食欲の秋！たくさんおいしいご飯を食べましょう 🍴



## 10月のテーマ食材・・・さんま

今月の旬の食材はさんま(秋刀魚)を紹介します。旬の時期は9月～10月で名前に秋の漢字が入っている旬の季節がわかりやすいお魚ですね 🐟

季節によって脂肪分の量がわり、旬の時期は脂がのって20%前後、旬以外の時期は5%前後と変動がみられます。栄養価はとても高く、「良質なたんぱく質」、ビタミンA・D・カルシウムを多く含みます。みなさんは「良質なたんぱく」とは何か知っていますか？

「良質なたんぱく質」とは体内で作られない必須アミノ酸を含むため、体内で使われるものが多く、余分な老廃物として身体から出るものが少ないたんぱく質のことをいいます 🌞

旬のお魚を積極的に食べて、季節の変わり目に負けずに体調管理していきましょう 🍷



## さんまを使用したおすすめレシピ・・・さんまの塩焼き

材料(2人分)

- ・さんま・・・2尾
- ・塩・・・小さじ1
- ・油・・・小さじ1

作り方

- ① キッチンペーパーなどでさんまをふき水分をしっかりとってから塩を振る。
- ② フライパンに油を入れた後にさんまをいれて弱火から中火の間で8分焼く。
- ③ 反対側も同じように焼く



※フライパンにくっつかないよう魚焼き用のシートやクッキングペーパーを敷いて焼くのもおすすめです！

旬のお魚は塩焼きでも脂がのっておいしいので試してみてください 🐟

お好みで大根おろしやレモンなど添えると味を変えることができます！



## 10月のテーマ・・・食品ロス削減の日について

月に何日が食に関する〇〇の日のようなものがありますが、10月は「食品ロス削減月間」・10月30日を「食品ロス削減の日」と発表されていて、また農林水産省では、食品ロス削減の日と合わせて、令和6年10月30日(水曜日)を「全国一斉商慣習見直しの日」としています。

食品ロスを削減するために私たちが出来ることは、

- ① 商品を選ぶ際には賞味期限の近いものから手前取りしていく。
- ② それぞれの食材に合った方法で保存し、食材を保たせるようにする。
- ③ 適切な食事量で注文する。など少し意識するだけでできることはたくさんあります 🍷



院内でも食品ロスに注目して、取り組んでいこうと思います 🍷