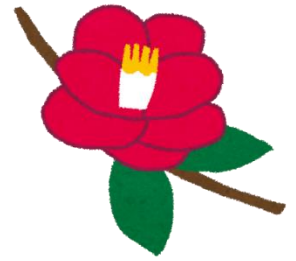


# 栄養科たより

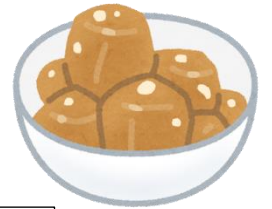


11月になっても暑いと感じる日があり、気温の変化が激しいので体温調節に注意しましょう🍁

## 11月のテーマ食材・・・里芋

今月の旬の食材は、里芋を紹介します！里芋は長期保存が可能な食材なので年間を通して購入することができます。旬の時期は秋冬で9月から12月の期間が収穫量が多くなります(品種によって収穫の時期が異なります。)

里芋はいも類の中でも低カロリーな食材になります🍠注目したい栄養素は里芋のめめりに含まれている**ガラクタン**という成分です。水溶性の食物繊維なので腸の動きを促進、また血糖値の上昇を抑えたりコレステロール値を低下させる働きがあります。その他にも**ビタミンB**や**ビタミンC**が含まれていますので、これからの冬の季節でお肌の乾燥を身体の中から予防していきましょう🍁🍠！！



## 里芋を使用したおすすめレシピ・・・里芋のそぼろ煮

### 材料(2人分)

- ・里芋・・・6個
- ・豚ひき肉・・・80g
- ・ごま油・・・大さじ1
- ・水・・・250ml
- ・酒・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・醤油・・・大さじ1

### 作り方

- ① 里芋は皮をむき、火が通りやすくなるように耐熱皿に入れてふんわりラップをして3分温めます。
  - ② フライパンにごま油を入れて豚ひき肉を炒めます。
  - ③ ②に里芋と水、調味料を入れて弱火から中火で15～20分茹でたら完成です。
- ※里芋の硬さを確認することと、煮詰まってしまうことがないように時々確認してみてください🔍

※栄養を逃がさないように煮汁までしっかり使用した料理になります！！



## 11月のテーマ・・・11月24日は和食の日です

食欲の秋、実りの秋、というように秋は日本の食文化においてとても重要な季節です。

全国各地で来年の五穀豊穡を祈る行事が盛んに行われ、自然に感謝をします。

この秋の日に、「和食」を知り、そして大切さを改めて認識するきっかけの日になるよう、

**11月24日を「いい日本食」として「和食の日」と制定され、「和食」は2014年にユネスコ無形文化遺産にも登録されています。**

ご飯を中心とした一汁三菜の食事は栄養もしっかりと摂ることができ、見た目の色もきれいなことから食欲増進にも繋がります。この秋は健康的な食事を目指して和食を意識してみましょう🍴

※当院では11月25日(月)に和食の日としてイベント食を提供します🍴

