

# 秋のお食(た)より vol.14 H29.10

神奈川県厚木保健福祉事務所

食べることは毎日のこと。  
 だからこそ若い世代の皆さんに知ってほしい『食べること』にまつわる色々、  
 ちょっとした情報を、季節の“お食(た)より”としてお届けします！

秋が旬の食材で！

## カラダがよるこぶ冬支度

すっかり秋の陽気となりました♪秋は夏の暑さで疲れたカラダを回復させ、  
 乾燥する冬に向けて備えをする季節です。しっかり食べて冬支度！！

### 旬の魚



秋の秋刀魚、鮭、鯉、鯖は脂がのって、とってもおいしい！しかも、おいしいだけじゃなく、魚の脂には血液さらさら効果のEPA(エイコサペンタエン酸)や学習能力を高めるといふDHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。いつもは肉派のあなたも、秋は魚で決まり！

糖質制限食！流行ってますね～。でも極端な糖質制限はとってもキケン。適量の主食は栄養素が身体の中で十分に働き、健康を維持するために必要です。おいしい新米に旬の食材でおかずをそろえれば、バランスばっちりです☆

### 新米

ほふくんに聞いてみました！

### 「食欲の秋！食べすぎを防ぐコツってある？」



食べる順番がポイントほふ！腹ペコすぎるとついついドカ食いしがちほふほふ…  
 食事の前に、ローカロリーのものを少し食べて、食欲(空腹感)を落ち着かせるほふっ。  
 食事の最初には、汁物や野菜料理を食べてお腹を満足させ、肉料理や主食の食べすぎを防ぐほふ～。ほっほっほっ

### 柿

ビタミンCが豊富な柿。  
 100gに70mgも含まれており、  
 1個(200g)食べれば1日に摂りたいビタミンCをまかなえます。  
 「柿が赤くなれば、医者が青くなる」ということわざも「ありますね。今日のデザートにいかが？」



(材料)  
 生鮭 1切れ  
 キャベツ 120g(2枚)  
 長ねぎ にんじん 各1/4個  
 しめじ 40g(1株)  
 酒・油 各大さじ1  
 みそだれ  
 (みそ 大さじ1  
 砂糖・酒 各大さじ1)

### キャベツと鮭のチャンチャン焼



《作り方》

キャベツは5cmもざく切り、ねぎは斜め切り、にんじんは薄切り、しめじは小房に分ける。  
 フライパンに油を熱し、野菜・鮭の順にのせ、酒を加えて弱火で10分蒸し焼きにする。  
 みそだれの材料を合わせ、最後に全体に和える。

詳しくはHP「MYAさい飯」若者プロデュースへ！

①厚木保健福祉事務所HPで「食事をもっと楽しく」をクリック

厚木保健福祉事務所ホームページはこちら！

②QRコードを読み取る



③Twitterからアクセス



神奈川県厚木保健福祉事務所  
 @atugi\_hohuku