



# 秋の食材と調理方法

10月に入り食欲の秋といわれる季節になりましたが、普段私たちが食べている食材にはそれぞれ最適な調理方法があることをご存知ですか？

今月は、旬の食材の栄養を効率的にとるための調理方法と注意点を紹介したいと思います。

## 旬の食材とは

昔から「初ものを食えば七十五日長生きする」「初ものは縁起がいい」などといわれてきました。

秋野菜はイモ類などが多く、夏に消耗した体力を回復し、冬場に備えてエネルギーを蓄える効果があります。

また、秋野菜に多く含まれる糖質や脂溶性ビタミンなどは粘膜組織を守り、季節の変わり目に起こりやすい体調不良の予防にも効果的です。

## 秋が旬の食品

食品	代表的な栄養素	調理法・保存法
栗 さつまいも	糖質 食物繊維 ビタミンC	蒸す
かぼちゃ にんじん	糖質 脂溶性ビタミン (ビタミンA)	炒める 揚げる
いわし さば さんま	n-3系脂肪酸 DHA	生のまま食べる
きのこ類全般 (ぶなしめじ、しいたけなど)	食物繊維 ビタミンD	冷凍

### 【参考文献】

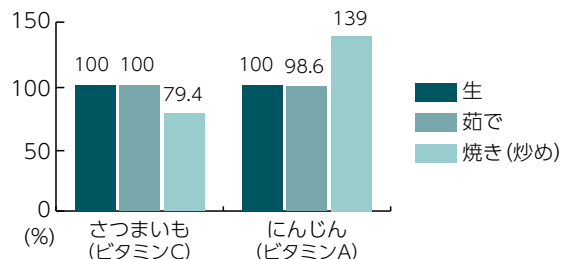
女子栄養大学出版部調理のためのベーシックデータ  
日本人の食事摂取基準2020年版  
7訂食品成分表2016年版



## 最適な調理方法や保存方法

- **揚げ物・炒め物** 脂溶性ビタミンの食品は、油と一緒に摂ると栄養素の吸収が上がる
- **生食** n-3系脂肪酸は抗酸化作用が高く熱に弱いいため、そのまま生食で食べるとよい
- **冷凍** きのこと類は水気に弱いいため、冷凍保存することで栄養値が上がる
- **蒸し物** ビタミンCは熱に弱く水に溶けやすい為、調理方法は茹で料理より蒸し料理がよい

### 調理別栄養素吸収率



※7訂食品成分表2016年版を基に作成(生を100%としたときの調理法別吸収率)

## 気になる秋太り対策

秋が旬の糖質が多い食材は、下記の点に注意して食べましょう。

### ■ 適量を知る

糖質の多い野菜の食べる目安として、1日100gといわれています。かぼちゃなら煮物の大きさを2個分、さつまいもなら1/2本、栗なら10粒までが1日の適量になります。

### ■ 食べ合わせに注意

麺類や丼ぶりなど、炭水化物がメインの食事に取り入れると糖質過多となるため注意しましょう。

### ■ 食べるタイミング

甘いお菓子を食べる習慣のある方は、そのタイミングに置き換えて取り入れるとよいでしょう。さつまいもなら焼きいも、栗なら甘栗などにして旬のおやつを楽しみましょう。

当社  
管理栄養士  
おすすめ!

# 5分で出来る! ヘルシーライフレシピ

第5回

10月のテーマは

～秋の味覚を楽しもう～ **ほっこり!**

## カボチャときのこの 炊き込みごはん

浸水、炊飯時間を  
除く作業工程5分

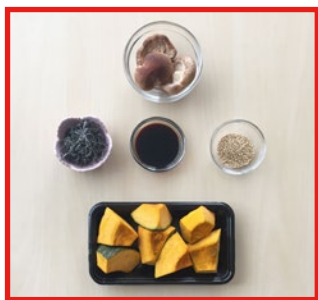


### 材料: 4人前

○米	2合分	○塩昆布	13g
○カボチャ 中6・7カット(240g)		○醤油	大さじ2
○しいたけ(冷凍)	3枚(40g)	○いりごま	大さじ1

### こんな方におすすめ

\*手間をかけずに秋の味覚を  
楽しみたい方



### 作り方 ※米は30分程浸水させておく

- ①しいたけを薄切りにする。
- ②浸水させた米の上に①といりごま以外の材料を入れ、炊飯ボタンを押す。
- ③炊き上がったらカボチャをしゃもじでほぐし、茶碗に盛り付けて最後にごまをかける。

### 栄養価: 1人分

エネルギー	313kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	1.5g
炭水化物	66.3g
食塩	1.1g

### 【ワンポイント】

旨味成分である昆布のグルタミン酸としいたけを冷凍し加熱することで増えるグアニル酸の相乗効果で、秋の美味しさが詰まった炊き込みご飯です。カボチャの糖質が気になる方でも、しいたけの食物繊維が血糖の急上昇を抑えるので、安心して食べられます。

お好みでツナ缶を加えると、ツナ缶の油分によって脂溶性ビタミンであるカボチャの栄養を無駄なく吸収し、味に深みが出ることでより美味しくなります。



管理栄養士ひかりちゃん