

皆様お元気でお過ごしでしょうか？夏の暑さによる疲れは知らず知らずのうちに溜まっているものです。

今回は『秋野菜』を取り上げました。旬の野菜は、美味しく栄養価も高く、嬉しいことがいっぱいです♪



夏の暑さによる疲れとこれから迎える冬の準備…秋もしっかりした体調管理が大切です。秋野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富なので、疲れを癒して冬への体作りに貢献してくれますよ

頼もしいわね♪



秋の野菜

さつまいも



じゃがいも



里芋



ごぼう



れんこん



春菊



きのこ



ブロッコリー



カリフラワー



にんじん



など

にんじん

栄養素: βカロチン 鉄
カリウム

効用: ガン予防 美容(シミ・

そばかすを防ぐ(βカロチン) 目の疲れ

ワンポイント: 野菜の中でも抗酸化力はトップクラ

ス! βカロチンがガン細胞の原因となる活性

酸素を抑えてくれます。βカロチンは皮のすぐ

内側に多く、皮をむく時は薄くむきましょう。

にんじんにはビタミンC破壊酵素が含まれてお

り、生で食べるとビタミンCが無駄になってしま

います。酢かレモン汁を加えて破壊酵素の働

きを抑えましょう。油とは相性が良く、炒めたり

一緒に調理するとカロチンの吸収力が高まり

ます。

煮物にすると20~30%しか吸収されませんが、油炒めにする…! 70~80%にアップします。

選び方: 色が鮮やかで表皮がなめらか、茎は細いものを選びましょう。茎が細いと芯も細くやわらかいでしょう。茶色に変色しているものは古く、緑色に変色しているものは日に当たって堅くなっています。

保存: 湿気に弱いので、水気をふき取り、新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。泥つきの方が日持ちしますので、洗わないで新聞紙に包んで保存しましょう。

にんじんが苦手

体に良いけれど苦手な方も多い人参…。摩り下ろした人参を加えてご飯を炊き、ケチャップライスにすると人参が分からなくなりますよ。またマカロニサラダに摩り下ろした人参を混ぜます。マヨネーズに和えるとピンク色になって色目も可愛く食べやすくなります。レモン汁を加えて下さいね



しいたけ

栄養素: 食物繊維 ビタミンB1・B2

カリウム ミネラル

効用: 生活習慣病や便秘の改善(低カロリー・

食物繊維・ミネラルが豊富) 抗ガン作用

(レンチナン) 血圧降下 コレステロール値を下げる

カルシウムの吸収を助ける(エルゴステリン)

ワンポイント: 干しシイタケは保存性が高まるだけでなく、

栄養価や旨み・香りも高まります。

選び方: 肉厚で傘があまり開いてないもの。傘の裏側が白く、薄く膜をはったようなものが新鮮です。軸は太く短いものを選びましょう。

保存: 傘の裏側を上にしてラップに包んで冷蔵庫へ。3~4日で使い切りましょう。冷凍する場合は、石づきを切り落とし、汚れを落とし、冷凍用袋に傘の裏側を上にして冷凍しましょう。

しいたけを調理する前に…傘の裏側を上にして日光に当てておくと旨みが増しますよ♪



れんこん

栄養素: ビタミンB1・B12・C カリウム

効用: 胃炎・胃潰瘍予防(ムチン)

滋養強壮(粘りの成分・ムチン)

悪性貧血防止(ビタミンB12) 下痢改善(アク成分の

タンニン) 美容 風邪の初期症状(ビタミンC)

ワンポイント: 根菜類の中でビタミンCがもっとも豊富。

粘りのもとであるムチンが胃壁を保護してくれます。

アク成分のタンニンには抗酸化作用や殺菌作用があります。ビタミンC・ムチン・タンニンは水に溶けやすく、栄養面からはアク取り作業を省く方が良いです。

選び方: 重みがあり太くまっすぐなもの。切り口にアクが出て変色していないもの。皮は自然な肌色のもの。

保存: 泥つきは新聞紙に包んでポリ袋に入れ冷蔵庫へ。切ったものは切り口が空気に触れて変色する為ラップに包み冷蔵庫へ(1~2日で使い切りましょう)。

お野菜はまだたくさん!!!
また次回ご紹介させていただきます♪

