



栄養治療科トピックス～秋の味覚～



秋と言えば“いもくりなんきん”が美味しい季節ですね。
 今回は、「さつまいも」「くり」「かぼちゃ」の栄養についてお届けします。
 これらは炭水化物のうち、でんぷんを多く含みます。食べた後、速やかな
 血糖上昇に繋がります。食べ過ぎると高血糖になってしまいますので、
 注意が必要です。下記の量を目安にご飯の量を調整しましょう。

<ul style="list-style-type: none"> さつまいも 60g (中 1/3 程) くり 50g (中 4 個) 西洋かぼちゃ 90g (小 1/8 個) 	}	これらを食べるときは ご飯を 50g ほど減らしましょう	
--	---	---------------------------------	--



さつまいも 旬：9～11月

さつまいもにはβ-アミラーゼという酵素が含まれています。さつまいもを加熱するとβ-アミラーゼの活性が高まり、でんぷんに作用して麦芽糖を生成するため甘味が強くなります。
 ゆっくり加熱されることで糖化が進み、甘味が増します。電子レンジなどで急に加熱すると、それほど甘味は増しません。
 ビタミン類や食物繊維も豊富です。
 ビタミンCは加熱後でリンゴの約4倍ほど！！



栗は栄養が豊富なため、古くから栄養食として世界中の人々に愛されてきました。ちなみに、「9月9日は栗きんとんの日」だそうです。
 栄養素としてはビタミンCやカリウムが豊富です。 また栗の渋皮には抗酸化作用のある“タンニン”という成分が含まれています。渋皮煮などで楽しむのも良いですが、カロリーが高いため食べ過ぎには注意してください。



くり 旬：9～10月



かぼちゃ 旬：7～9月

βカロテン、ビタミンEが豊富です。カンボジアから渡来したことが名前の由来と言われています。豊富なβカロテンは、てんぷらやソテーなど油と一緒にとると吸収力が高まり、効果的です。加熱による損失が少ないので、煮物やスープにして食べるのもおすすめです。

