



10月栄養だより

H27.10



季節の変わり目になって、秋風が肌寒く感じる季節になりました。
「食欲の秋」と言われるように、誘惑の多い季節です。健康に気を使いながら食欲の秋・
スポーツの秋・読書の秋など、皆さんそれぞれの秋を楽しみましょう♪

■「スポーツの秋」にちょっとした運動を！

適度な運動の効果：筋力の低下を防ぐ・ストレス解消
便秘を改善・血流が良くなる
栄養素の代謝が良くなる

日々の生活を快適に過ごす
ためにも、身体に合わせ
運動をはじめてみましょう。



外出先で

歩ける距離なら車を使わない
エレベーターの代わりに階段を使う
少し遠出して、ウォーキングなど楽しむ

家庭で



テレビを見ながら、ベッドの上などで身体をうごかす
園芸や家庭菜園をはじめてみる

ウォーキング(30分)

買い物(30分)

草とり(20分)



これだけ
消費されます！



1個



1個



2枚



5個

< 食事のタイミング >

運動前の食事

おにぎり・サンドウィッチ
カロリーメイト など

消化が良く、**炭水化物**
を多く含むものでエネルギー補給



※糖尿病のあるかたは 80~100kcal をめやすにとりましょう。

運動後の食事

運動直後
(疲労回復)

みかん(1個)・レモン(1個)
プロテイン

クエン酸、
プロテインを



運動後の食事
(エネルギー補給
筋肉の修復)

炭水化物(ご飯、パン)
ビタミン・ミネラル(野菜)
たんぱく質(卵、豆腐、納豆、肉、魚)



■「食欲の秋」に要チェック！！カリウムが多い食品の目安量

1日のカリウム摂取量は **2,000mg 以下** が目安です。下記の食品は、カリウムが特に多く含まれています。上手に食事に取り入れ、秋の味覚をいただきましょう♪

れんこん 

1/4 節 半分になる

抜けない
茹でこぼし必須！！

さといも 

中位の1個

くい 

4粒

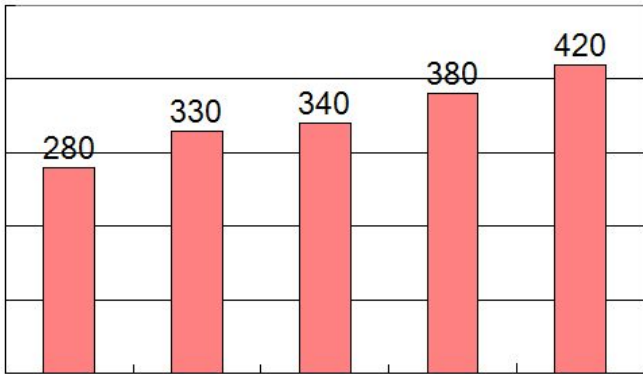
柿 

1/4 個
干し柿は**半分**に

さつまいも 



1/4 本
焼いもは**半分**に

●きのこのカリウム値(mg / 100g)



きのこ類の中では、しいたけが1番少ないですね！



果物は、
カリウム1日の1/20量 = 100mg
いちじく  だと1個分
梨  だと1/4個分

今月のレシピ

鮭のちゃんちゃん焼き



栄養成分
エネルギー 222Kcal
たんぱく質 22.2g
カリウム 518mg
リン 285mg
塩分 1.4g

- 鮭 1切れ
- 玉ねぎ 半分
- もやし 半分
- 人参 1/4本
- ピーマン 1/2個
- まいたけ 半分
- 【タレ】
- 味噌 大さじ1
- みりん 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1/2



- ①野菜は適度な大きさに切り、水にさらしておく。
- ②フライパンに①の野菜をひいて、一口大に切った生鮭を上のにせる。
- ③合わせた【タレ】を上からまんべんなくまわしかける。
- ④フライパンに蓋をして、中火で5分程度蒸し焼きにしたら出来上がり！



さいきじんクリニック
栄養士