

栄養だより 10月 11月 月号



食欲の秋をむかえ、美味しい旬の食材がたくさん出てくる季節になりました。旬の食材を楽しむときのポイントや目安量を確認し、上手に取り入れましょう。



秋の果物は甘くみずみずしいため、ついたくさん食べてしまいがちです。水分量やカリウムに注意が必要です！

◎果物を食べる時のポイント

- ・果物からのカリウム摂取は**100~200mg**程度に抑えましょう。
- ・干し柿などのドライフルーツは生の果物と比べてカリウムが**3~6倍**になります。極力控えましょう。
- ・果物の成分はほとんどが水です。体重増加が気になる方は果物を食べた時は飲水量を100ml程度減らしましょう。

可食部100g 当たり	エネルギー (kcal)	水分量 (ml)	カリウム (mg)	一日に摂取できる目安量(g)
いちじく	54	84.6	170	60g(小1個)
梨	43	88.0	140	60g(1/4個)
巨峰	59	83.5	130	70g(5粒)
りんご	57	84.1	120	90g(1/3個)
柿	60	83.1	170	50g(1/4個)

※一日に摂取できる量はあくまでも目安量になります。ご自身の状態に合わせて調整しましょう！



いわしやさばなどの青魚にはコレステロールを下げる作用や血栓を防ぐ作用を持つDHAやEPAという脂肪酸が多く含まれています。

◎魚を食べる時のポイント

- ・1回の食事で食べる魚は**60~80g**程度です。
- ・魚はエネルギーが低いので、天ぷらやフライ、揚げ焼きなど油を使用してエネルギーupをしましょう。
- ・魚の内臓にはリンが多く含まれます。秋刀魚を食べる時は内臓は残しましょう。

可食部100g 当たり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
いわし	169	19.2	270	230	0.2
秋刀魚	297	17.6	190	170	0.1
カツオ	165	25.0	380	260	0.2
さば	247	20.6	330	220	0.3
秋鮭	133	22.3	350	240	0.2



さつまいも等の芋類やきのこ類は食物繊維が豊富で腸内環境を整える作用がありますが、カリウムを多く含むため食べ過ぎ注意です！

可食部100g 当たり	カリウム (mg)	一日に摂取できる目安量(g)
さつまいも	480	50g(中1/2本)
栗	420	20g(3個)
銀杏	710	15g(約7粒)
えのきたけ	340	30g(1/3袋)
しめじ	380	30g(1/5袋)

さつまいもや栗は蒸したり茹でたりしても、**カリウムの量は減りません。**同じ日にカリウムが高い食材を食べないように組み合わせを考えましょう。

きのこ類や銀杏は水にさらしたり、茹でることでカリウムを**約20%減らす**ことができます。

