



配食便り

ゆづげ



## 秋の訪れ

9月は「中秋の名月」と言われるように、夜空が澄み渡り、透明な空気に包まれて月がきれいに見える季節です。しかし、朝晩に冷気を感じるようになり、空気が乾燥してくる季節でもあります。朝晩の冷気で体調を崩したり、乾燥した空気がのどの潤いを奪って、感染症にかかりやすくなりますので注意が必要です。

体を内外から温めるよう、衣服の調節をしたり、温かくて栄養たっぷりの料理を食べるようにしましょう。また、外出後、食事の前などにマメに手洗いうがいを行い、感染症を予防して、体調良く過ごしましょう。

若さを保つ

さつまい芋

さつまい芋には若さを保つ抗酸化作用があるビタミンCが豊富に含まれています。また、疲労回復に効果があるビタミンB1、B2、便秘改善に役立つ食物繊維なども多く含まれています。煮る、蒸す、揚げるなど、様々な調理法で食事やおやつに、ぜひ取り入れて下さい。



### 秋の定番 さつまいもご飯

材 料 (2人分)

米2合、さつまいも 200g、昆布5cm、酒大さじ1、しょうゆ小さじ2、塩2つまみ

- ① さつまいもは皮をきれいに洗って、皮ごと 1.5 cm 角に切って、水にさらす。
- ② 米をとぎ、酒、しょうゆ、塩を入れ、炊飯器の2合の線まで水を入れる。
- ③ 水気をきったさつまいもと昆布を米の上ののせる。
- ④ 炊飯する。

※お好みでもち米を入れたり、みりんを加えたりしてもおいしいです。自分好みの味にしてください。

〔編集後記〕  
秋はおいしい食べ物がいっぱい、何を食べてよいかと今からウキウキしています。(管理栄養士 佐藤)