



# まんてんだより

## 食欲の秋

18年12号

秋といえば「食欲の秋」！秋の食材には、栄養価の多いものが沢山。  
暑い夏で疲れた体を癒し、寒い冬に備えましょう！



### 野菜



食材	主な栄養成分
かぼちゃ	ビタミンA、ビタミンE
なす	葉酸、ビタミンK
にんじん	ビタミンA、カリウム
みょうが	ビタミンK、マグネシウム
れんこん	ビタミンC、カリウム

**かぼちゃ**  
かぼちゃには栄養が豊富！特に多いのがβカロテン。有害な活性酸素から体を守る抗酸化作用、免疫を増強する働きがあります。βカロテンの一部は体の中でビタミンAに変換されます。



### 果物・種実



食材	主な栄養成分
柿	葉酸、ビタミンC
梨	ビタミンC、カリウム
りんご	ビタミンA、カリウム
ぶどう	ビタミンC、カリウム
栗	葉酸、ビタミンC

**柿**  
柿にはビタミンCがたっぷり！みかんの2倍も含まれているんですよ！ビタミンCは免疫機能の維持強化、コラーゲンの生成に深く関わっています。



### 芋・きのこ



食材	主な栄養成分
さつまいも	ビタミンC、ビタミンE
さといも	カリウム、モリブデン
じゃがいも	ビタミンC、カリウム
しいたけ しめじ まいたけ	ナイアシン、ビタミンD

**きのこ**  
きのこは食物繊維豊富で低カロリー。ダイエットの強い味方です！また、ビタミンDは、カルシウム代謝に関わり、骨粗しょう症の予防などに役立ちます。



### 魚



食材	主な栄養成分
秋鮭	鉄、DHA、EPA
秋鮭	ビタミンB12、ビタミンD
鯖	ビタミンB12、DHA、EPA
秋刀魚	ビタミンB2、DHA、EPA

**秋刀魚**  
秋刀魚に含まれる脂肪(DHA、EPA)には、コレステロール低下、血液サラサラ、血栓予防、認知症予防効果が！

まんてん薬局が考える優しくて美味しいレシピ



## まんてんキッチン

### 《栗の渋皮煮》



### 材料（1人分）

栗…お好きなだけ 重曹…大さじ1×2回  
砂糖…剥いた栗の半量～同量（お好みで）

### 作り方

- ①栗を一晩水につける。（または熱湯に入れ冷めるまで置く。）  
鬼皮を剥きやすくするためです。
- ②包丁で鬼皮を剥く。剥いたものから水につけていく。
- ③栗を鍋に入れ、しっかり被るくらいの水と重曹を入れ、  
中火にかけ沸騰したら弱火にして10分煮る。
- ④湯を捨てやさしくすすぎ洗い、残っている渋皮と筋を指で取る。
- ⑤③～④をもう一度繰り返す。
- ⑥3回目の下茹では水だけで行き重曹を抜く。綺麗にした栗を  
鍋に入れ、中火にかけ沸騰したら弱火にして10分煮る。
- ⑦栗を洗い、綺麗にした鍋に栗と被るくらいの水、砂糖の半量を入  
れ中火にかける。沸騰したら弱火にし、数回に分けて残りの  
砂糖を加えながら、栗が好みの硬さになるまで煮る。
- ⑧火を止めて一晩おき味をなじませて完成！



栗にはビタミン(C、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>)、  
カリウム、食物繊維がたっぷり！  
手間暇かけて、甘～くて美味しい  
秋を楽しんでみませんか？