

はじめまして！ FES です。だんだん寒くなってきて、秋が近づいてきましたね。みなさんはスーパーへ買い物に行きますか？最近はおいしい秋の味覚も並び始めていて、いよいよ食欲の秋が来たっ！という感じですね♪

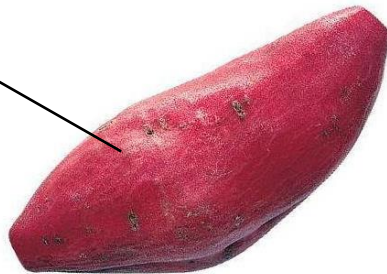
今回のテーマは「**食材の選び方～秋の味覚編～**」です。

秋が旬の野菜・果物・魚に加えて、その他お肉をご紹介します。また、裏面にはリメイク料理を載せています。ぜひ、作ったり、お友達に教えてあげたりしてください(・▽・〇)

選ぶポイント！

張りがある
ひげ根がない
毛穴が小さい

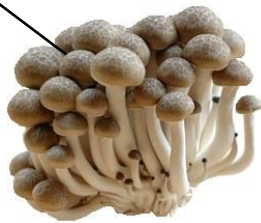
さつまいも



- 食物繊維が芋の中でも多く、便通を良くしてくれます。
- ビタミンCも含まれているので、美肌作りにはいかが？
- 保存は冷暗所(13～15℃)が良いです。寒すぎると壊死してしまうので冷蔵庫保存はおすすめしません。ただし、冬の場合は冷蔵庫よりも外のほうが寒いことがあるので気を付けましょう。

短くて、軸が太い

しめじ



- うまみ成分が多く、どんな料理とも相性が良いです。
- 食物繊維も豊富で便秘解消におすすめ！

えのきたけ



かさは小さく、張りがある

- 実は、見た目以上に栄養価が高いえのきたけ。ビタミンB₁はもちろん、体に欠かせないミネラル成分もきのこのの中ではトップクラスです。

にんじん



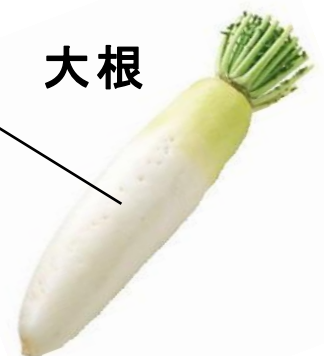
形がずんぐりとしている
オレンジ色が濃い

- 消化を助ける酵素が含まれているので、胃もたれには大根おろしが効果的！
- 上の部分は甘みがあるのでサラダに、下の部分は辛みや苦みが強いので煮物などの濃いめの味付けの料理に使うと、よりおいしく食べられます。

- 皮のすぐ下に栄養があるので、薄くむくか、むかずに使うのが良いです。
- カロテンを多く含み、免疫力を高める働きがあります。

大根

ずっしり重みがある
張りつつやがある



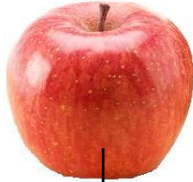
ほうれん草



根の切り口が大きい
根の赤みが濃い
手で持った時、葉がぴんとしている

- カロテン、ビタミンB群、ビタミンC、ミネラルなどを多く含む、優れた野菜です。
- 鉄分を多く含むので、貧血の予防にもおすすめです。ビタミンCと一緒に摂るといいのですが、ビタミンCは熱で失われやすいので加熱は短めに心がけましょう。
- 洗ってざく切りにして、茹でなくても冷凍保存が出来ます。使う時は解凍せずに調理できますよ♪

りんご



全体に均等に色がついている
へたがついている

- 栄養価が高くいろんな成分を含んでおり、高血圧や動脈硬化の予防が期待できます。
- 切った後の変色は、食塩水にひたすかレモン汁を振ると防げます。

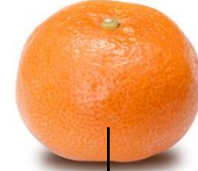
柿



赤みが濃く、つやが良い
へたがいきいきしている

- 二日酔いに効果があるといわれます。
- ビタミンAやCを含み、抵抗力や免疫力を高め、風邪予防に効果があります。

みかん



色づきが良い
皮が浮いていない

- ビタミンCが多く、疲労回復・風邪予防に効果があります。

サバ



色が鮮やかでつやがある
パックに水がたまっていない

- EPA や DHA を豊富に含んでおり、学習機能の向上、悪玉コレステロール値を下げる、中性脂肪値を下げるなどの効果があります。
- 血合い肉（暗い赤色の部分）にはビタミンB₁、B₂、鉄分が豊富です。
- 旬のサバはとくに栄養価が高くなります。

サケ



鱗（ウロコ）が銀色に光っている
身の色が濃い
張りつつやがある

- 皮にはコラーゲンが多く含まれています。
- 他の魚よりもたんぱく質の消化吸収が良いです。
- カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含んでいます。

FES って何？

フードエデュケーションサポーターFood Education Supporter の略称です。（食育のサポーター）学生自身による健康づくりの支援をすることを目的として、活動を行っています。

「学生の健康は学生の手で！」ということで、別府大学・立命館アジア太平洋大学の学生ボランティアと大分県東部保健所が提携して成り立っています。ヽ（^^）人（^^）ノ

牛肉

薄切り肉

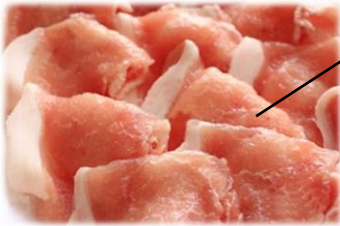
きめが細かくて赤みの色が鮮やかなもの
脂肪が白いもの



- 必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。必須アミノ酸とは私たちが自分の体の中で作れない、食べ物から取り入れなければならない物質です。これが不足すると肌や髪につやがなくなったり、免疫力が低下して病気にかかりやすくなったりします。
- ビタミンB₂や鉄分も含まれており、貧血予防などにも役立ちます。

豚肉

淡いピンク色で光沢がある
身が引き締まっている



- 豊富に含まれているビタミンB₁は疲労回復や更年期障害の緩和などに役立ちます。
- コエンザイムQ10という補酵素も含まれており、生活習慣病や老化を防ぎ、若返りを促します。
- 傷むのが早いので良いものを選び、早めに食べきりましょう。

鶏肉

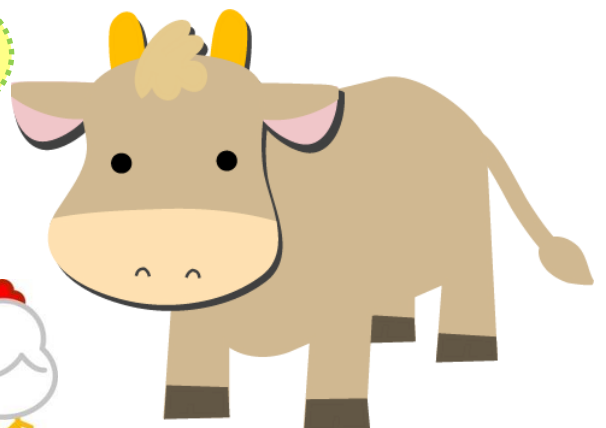
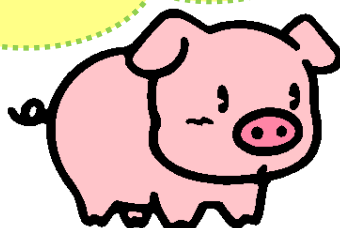
透明感のあるピンク色でつやがある
皮の毛穴がブツブツとはっきりしている



- 鶏肉のたんぱく質に含まれるメチオニンが脂肪肝や動脈硬化を予防します。
- 肉類の中で最も多く含まれているビタミンAは皮膚や髪、歯ぐきの健康を保ちます。
- 軟骨にはコラーゲンが豊富で、髪や皮膚にハリを与えます。
- 脂質には血中コレステロールを減らす働きのある脂肪酸が含まれています。
- 皮を除くとカロリーダウンが可能です。

それぞれの食材に良いところがたくさんあります。

バランスよく食材を選んで
食べましょう！！



シチューをリメイクしよう！



卵グラタン

材料（1人分）

残ったシチュー	1カップ(200g)
ゆで卵	1個
かぼちゃ	50g
サラダ油	小さじ1
塩	少々
溶けるチーズ	1枚

エネルギー	食塩相当量
532kcal	2.1g

作り方

- ①かぼちゃは1cmの厚さに切り、油を熱したフライパンで両面約3分焼く。
- ③耐熱皿にかぼちゃを広げて塩をふり、シチューをかけてチーズ、ゆで卵をのせる。
- ④オーブントースターで焼き色がつく程度に約10分焼いて、出来上がり★



クロックムッシュ

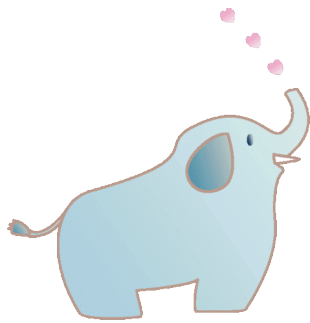
材料（1人分）

残ったシチュー	1/2カップ(100g)
食パン(6枚切り)	2枚
スライスチーズ	1枚
ロースハム	1枚
卵	1個
サラダ油	大さじ1/2

エネルギー	食塩相当量
718kcal	3.1g

作り方

- ①パンは箸などを押し当て転がして軽くつぶす。パンに具材をつぶしたシチューを塗り、チーズ、ハムをはさむ。
- ②溶いた卵に①をくぐらせる。
- ③油を熱したフライパンに②を入れて、両面きつね色になるまで2～3分ずつ焼く。半分に切って盛り付けてできあがり★



カレーでもできるよ！



つけ麺

材料（1人分）

残ったシチュー	2/3カップ(150g)
生姜	小さじ1/3
ごま油	大さじ1/2
めんつゆ	30ml
水	40ml
うどん	1玉(250g)
(あれば長ネギ)	20g

エネルギー	食塩相当量
606kcal	2.6g

作り方

- ①鍋にごま油を熱し、しょうがとシチューを入れる。めんつゆを加え、沸騰したら1～2分煮立たせる。
- ②うどんはたっぷりの熱湯でゆで、冷水でよく冷やして水をきる。
- ③①と②をそれぞれ盛りつけてできあがり★



みそバター蒸し

材料（1人分）

残ったシチュー	1/2カップ
キャベツ	100g
ぶなしめじ	30g
みそ	大さじ1
バター	5g

エネルギー	食塩相当量
355kcal	2.0g

作り方

- ①キャベツは5cm角に切り、ぶなしめじは小房に分ける。
- ②耐熱容器に①のキャベツ、ぶなしめじをひろげ、シチュー、みそ、バターをちらす。
- ③ふんわりラップをして電子レンジ500wで約5分加熱し、上下を大きく混ぜる。できあがり★