



令和4年

10月

No.31



美味しい秋を楽しもう！

暑さもやわらぎ、減退していた食欲が戻ってくるこの時期は、農作物の収穫が最盛期となり、多くの山の幸、海の幸が旬を迎えます。

人は寒くなると体温を維持しようと基礎代謝が上がりエネルギーを多く必要とするため、美味しく栄養満点な秋の食べもので食卓を彩り、家族みんなで秋の味覚を楽しみながら、来る冬に備えましょう。

寒い冬に向けて身体の準備を始めよう！

季節の変わり目は、朝晩の寒暖差や気圧の変化が大きく、この時期は、自律神経のバランスが乱れやすくなり、体調不良を引き起こしやすいと言われています。自律神経は腸内環境と密接に影響しあい、腸内環境を整えることが自律神経のバランスを整えることにつながります。

発酵食品や食物繊維をとることで腸内環境が整えられますが、秋の味覚「さつまいも」には食物繊維がたっぷりと含まれています。美味しい秋の味覚を楽しみながら、寒い冬に負けない体づくりに取り組みましょう。

子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

スイートポテト



手作りで
楽しいおやつタイム☆

【材料】

・さつまいも	200g	・バニラアイス	1/2 個
・バター	10g	・黒ごま	適量
・卵黄	1/2 個		

【作り方】

- ①さつまいもは半分に切って水につけアク抜きする。
- ②耐熱皿に乗せラップをし、500W のレンジで約 10 分やわらかくなるまで加熱する。皮が破れないように中身をくり抜く。
- ③ボウルにさつまいも、バニラアイス、バターを入れ混ぜる。皮に戻し、表面をなめらかに整える。
- ④表面に卵黄を塗り、黒ごまをふって焼き色が付くまでトースターで焼く。

