



10月に入り、急に秋めいて参りました。季節の変わり目は体調を崩される方も多くなります。また、これから寒くなるにつれ、ノロウイルスやインフルエンザの心配も出てきます。体を温かくし、体調を整えましょう。今回は夏から引き続きの疲れで不足しがちなミネラルを補充し、秋を元気にのりきるためのレシピをご紹介します。

今月のレシピ

*クラムチャウダー

＜材料＞		2人分	
かぼちゃ	60g	粉チーズ	10g
玉ねぎ	30g	豆乳	200ml
しめじ	30g	水	200ml
ブロッコリー	20g	塩	少々
白菜	20g	こしょう	
あさり水煮缶	40g		
大豆水煮	20g		

キノコ類に豊富に含まれるビタミンはどれ？
a.ビタミンA
b.ビタミンD
c.葉酸
答えは次月号で。



＜作り方＞

- ①かぼちゃは3cm角に、玉ねぎはスライス、ブロッコリーの茎は短冊に切る。白菜はざく切りにし、しめじとブロッコリーは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ②かぼちゃ以外の野菜類とあさり水煮（汁ごと）を鍋に入れ、水を加え火にかける。
- ③かぼちゃを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、600W1分半ほど加熱する。
- ④②に③のかぼちゃと水煮大豆を加え、かぼちゃが柔らかくなったら粉チーズ、豆乳を加え、ひと煮立ちしたら火を止め塩こしょうで味を調える。

＜ポイント＞

あさりには亜鉛や鉄が豊富に含まれており、鉄が不足すると慢性的な疲れが引き起こされます。また、亜鉛は不足すると味覚異常や皮膚の乾燥、けがの治りの遅れ等を引き起こします。今回のレシピでは大豆も亜鉛、鉄を豊富に含んでいます。かぼちゃやブロッコリーに含まれるビタミンCは鉄や亜鉛の吸収を良くする働きがあり、一緒に摂ることで効率が良くなります。

♪先月号のクイズの答え：c. レンコン

糖尿病交換表においてレンコンはご飯等と同じ表1のグループに含まれます。デンプン質（糖質）が多いことが特徴です。他のカブと白菜は表6のグループに含まれます。野菜はカロリーが低く、量に制限はありませんがレンコンのように糖質を多く含む野菜においては摂取する場合は主食量の調整などが必要となります。

栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。
山内ファミリークリニック 管理栄養士：山内莉恵子