

2025年

秋

# 栄養科便り



かんたん♪  
おすすめ!

## 秋の味覚の栄養を手軽にとろう!

#筋肉 #腸活  
#骨粗鬆症

毎日の食事の準備お疲れ様です!

秋が近づいてきましたので、手軽な旬の栄養レシピをご紹介します。簡単・手軽に♪筋肉の維持、腸活や骨粗鬆症予防にも役立つメニューです。ダイエットにもおすすめ!日々の食事作りの参考にお役立て下さい♪

### 鮭のホイル焼き

### かんたん♪ 作り方

#### ☆1人分材料☆

- 鮭1切れ (骨なしがおすすめ)
- しめじ、えのき、しいたけ、まいたけ } 石づきを取り除いて手でほぐし、長ければ4cm位にカット ※きのこ類はどれか1種類だけでもOK♪
- たまねぎ1/8・・・スライス
- レモン輪切り1枚 (無くてもOK)
- 塩胡椒・・・少々
- バター大さじ1

- 1.アルミホイルの上にスライスの玉葱をのせ。その上に塩胡椒した鮭をのせます
- 2.その上に、ちぎったきのこを全てのせます。醤油小さじ1をうえから全体にまわしかけます
- 3.一番上にレモンスライスをのせて、上にバターをのせ、アルミホイルをとしてオーブントースターで15分焼きます ※フライパン又は魚焼きグリルでも代用可能です



できあがり★



まき♪  
きのこに火を通して(レンジなど)からのせると、より柔らかく食べやすく出来上がります

|         |                |              |               |
|---------|----------------|--------------|---------------|
| 1人前★栄養量 | エネルギー 223 Kcal | たんぱく質 23.6 g | ビタミンD 32.7 μg |
|         | カルシウム 18.4 mg  | 食物繊維 3.03 g  | 塩分 1.4 g      |

### 翌日 残りのアレンジきのこ汁にしてみませんか

- ★材料★
- 残りのきのこ類 適量
  - 長ネギ適量
  - 味噌大さじ1 顆粒だし1g

栄養の目安  
32Kcal 塩分1.8g



きのこの効果(食物繊維・ビタミン・ミネラル)  
きのこに多く含まれる食物繊維により、腸内環境が改善され免疫力が高くなる手助けをしたり、血中のコレステロールや血糖値上昇を予防します。

### 腸活Q&A~腸活にくわしくなろう!~

**Q** 慢性的な便秘で、毎日下剤を飲んでいますが。最近効き目が悪くなりました。薬の量を多く飲んだら、始めは良かったですがまた効き目が悪くなったみたい・・・。これって大丈夫?

**A** **いいえ!大丈夫ではありません!** 下剤を増やさず、薬の見直しや食事の摂り方の見直しが重要です。”のの字マッサージ”なども取り入れた改善方法を行います。

※詳しくは病院栄養士へご相談ください

#### 食事の改善ポイント

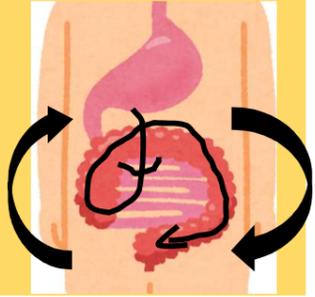


善玉菌のエサになる食物繊維を組み合わせ、意識して食べましょう



#### のの字マッサージ

手のひらで、優しくのの字を書くようにさすってみましょう



食物繊維



善玉菌の素

社会医療法人 文珠会 亀田病院