

# 療養支援だより No3

2019.10月発行

秋

は、食欲の秋と言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさんお店に並び季節です。食べ過ぎは禁物ですが、旬の食材の特徴を知って上手に秋の味覚を楽しみましょう！

## 秋の味覚の黒酢あん

### 【材料】 2人分

さんま 2尾  
さつまいも 1/2本  
しめじ 50g  
なす 1本  
片栗粉 15g  
サラダ油 大さじ1

黒酢 大さじ2  
醤油 大さじ2  
みりん 大さじ2  
砂糖 大さじ2

☆

さんまに含まれるDHAやEPAは血液をサラサラにしてくれる働きを持つ良質な脂です。筋肉や血液を作るために必要なたんぱく質も豊富に含まれています。DHAやEPAは「焼く」ことで流れ落ちてしまうため、「刺身」や「炊き込みご飯」、「煮魚」などの調理法がおすすめです。



### 【作り方】

- ① さんまは3枚におろし、3等分にして片栗粉を軽くまぶし、フライパンで両面を焼き取り出しておく。
- ② さつまいも、しめじ、なすは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油をしき、さつまいもとなすを焼く。
- ④ ③に火が通ったら、しめじとさんまを加えて炒め、最後に☆を加えて煮絡めたら完成。

さつまいもは食物繊維、ビタミンCやビタミンE、ポリフェノールなどの栄養が豊富に含まれています。皮に特に栄養が多く、ビタミンCは水に溶けやすいので、皮ごと食べるとおすすめです。



あなたの疑問にお答えします

## Q&A

### むせやすい人へはどういう食事の工夫をすればいい？

- ★歯のない人や噛む力が弱い人には、食べやすい大きさにして柔らかく加熱します。細かく刻みすぎると口の中ではばらばらになりムセの原因にもなります。簡単に口の中でつぶれるように、切れ目を入れるとよいです。
- ★水分でムセやすい人には、片栗粉や市販のとろみ剤でなめらかにします。その他にも、マヨネーズで和えたり、卵とじ、あんかけ等にとするとよいです。