



健康応援だより



2023年9月
赤城クリニック
作成者
管理栄養士 酒寄

美味しい秋の食材を安心して食べるには？

暦の上では秋だというのに、耐え難い残暑が続いています。
朝夕も過ごしやすくなったとは言い難く、食欲が落ちたり、疲れやすかったりと
今年の夏は体調管理に苦心したのではないのでしょうか？

まだまだ暑さは続いています、だんだんと秋の味覚が店頭に並ぶようになりました。
旬の食材は、旬でない時期に比べて栄養も豊富に含まれ、その時期にしか
味わえない香りや旨みを持っています。

秋の食材を安心して楽しむよう注意したいポイントを確認し、適量を
美味しくいただきましょう。

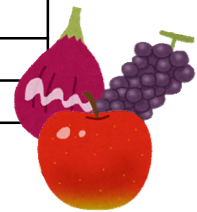


水分量が多い食材

なしやぶどう、りんごなどの**果物は水分量に注意が必要です**。
果物の重さの80～90%が水分になります。

りんごやなしでは半分ほど食べると、コップ半分ほどの水分を摂ること
同じになります。

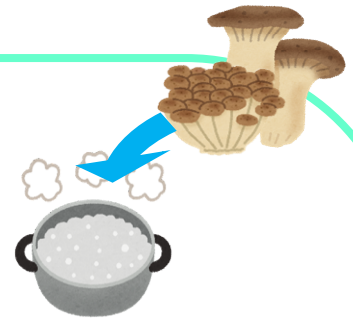
食品100gあたり	目安量	水分量	摂取目安量
 いちじく	大よ1個	84.6g	中1個
 柿	中よ2/3個	83.1g	中1/2個弱
なし	中よ1/2個	88.0g	中1/3個
ぶどう(デラウェア)	よ1房	83.5g	小1房弱
りんご	中よ1/2個	84.1g	中1/3個



水分量は同じ

カリウムが多い食材

さつまいもや栗、きのこ類が美味しい季節となりますが、これらにはカリウムが多く含まれています。



きのこ類は一度ゆがいてから調理することによりカリウムが減るのでおすすめです。さつまいもや栗は、蒸したりゆでたりしても、カリウムの量は減りません。また、果物も水分と共にカリウムも多く含まれるので注意しましょう。

食品100gあたり	カリウム(生)	カリウム(ゆで)
さつまいも(皮なし)	480mg	480mg(蒸し)
柿	170mg	
栗	420mg	460mg
ぶなしめじ	370mg	280mg
エリンギ	340mg	260mg
えのきたけ	340mg	270mg



同じ100gあたりでも調理や加工の違いによって、カリウムの量が変わります。焼き芋、干し柿、甘栗は特にカリウムが高いので要注意！！

カリウムは



100g当たりのカリウム
摂取目安量

焼き芋:540mg
1/4本

干し柿:670mg
1/3個

甘栗:560mg
2~3粒

気温が涼しくなってくる秋は夏に比べて身体の中に多く水分が残り、透析間の体重が増えやすくなる季節です。

また暑い夏が過ぎ、だんだん涼しくなってくるので温かい汁物や煮物、鍋物料理を食べる機会が多くなります。

汁物は飲んだ汁がそのまま水分量となり、また鍋物や煮込み料理の汁気も水分量となるため体重の増加に繋がります。

体重の増加量が多い場合は飲水量と合わせて、汁物や野菜・果物に含まれる水分など、食事で摂る水分量もチェックしてみましょう。



魅力的な食材が満載の秋、寒い冬を元気に過ごせるように食べ過ぎに気を付けながら、旬の食材を楽しみましょう！！