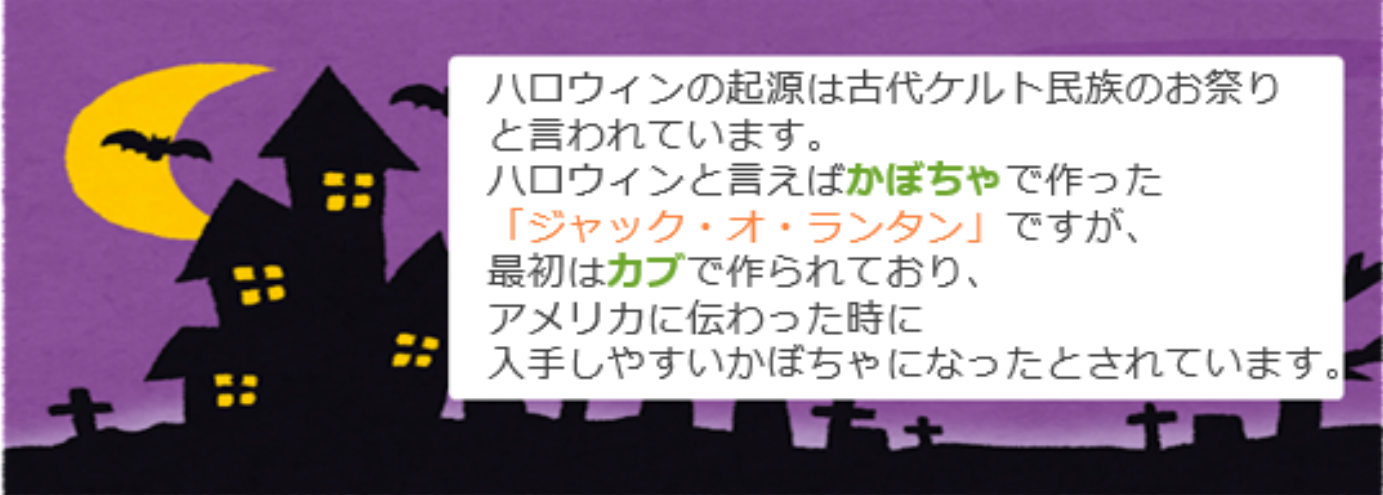


10月31日は HALLOWEEN



ハロウインの起源は古代ケルト民族のお祭りと言われていました。
ハロウインと言えばかぼちゃで作った「ジャック・オ・ランタン」ですが、最初はカブで作られており、アメリカに伝わった時に入手しやすいかぼちゃになったとされています。

ハロウインと言えば…「かぼちゃ」!!

「かぼちゃ」ってどんな野菜??

■種類

「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポカボチャ」の大きく分けて3種類！
ハロウインのジャック・オ・ランタンで使われるのは主にペポカボチャです。

■栄養

かぼちゃはβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。特に皮には果肉以上にβ-カロテンを含むと言われており皮ごと食べることがおすすめです！
その他、ビタミンC、Eや食物繊維、炭水化物なども多く含み、栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスと言われています！

■旬

かぼちゃは夏から秋にかけて収穫時期。その後、保管し追熟させることで甘味や栄養価が高まります。その期間を経た秋から冬が旬の時期となります





「秋」といえば・・・「食欲の秋」



秋は「食欲の秋」と言われるほど美味しいものが多い季節です！
正しい知識で秋の味覚を味わいましょう！

「ふかし芋」や「焼き芋」は一度冷やそう！

ふかし芋は、焼き芋よりも水分が残るため少量でも**満足感を得やすい**！
また、焼き芋やふかし芋は**一度冷やす**ことで食物繊維と同じような働きをする「**レジスタントスターチ**」という成分が増えます！
血糖値の上昇を防いだり、腹持ちも◎



果物は1日200gまで！

秋は果物も美味しい季節です。柿やぶどう、なしなど毎日何個も食べていませんか！？摂り過ぎは糖質の過剰摂取になり**中性脂肪の増大や肥満の原因**にも！**果物は野菜の代わりにはなりません！**

— 果物の200gの目安量 —



柿
1個



なし
1個



ぶどう
1房



りんご
1個



きのこ類のおすすめ食べ方



きのこ類はビタミンDが含まれています。
油で炒めたり、ドレッシングと一緒に摂ることで効率的にビタミンDを身体に取り入れることができます。



また、きのこ類に含まれるビタミンB群、カリウムは水溶性で水に溶けやすいため、栄養を余すことなく摂取できる**スープ**もおすすめです！





「秋」といえば・・・「運動の秋」



秋は運動をするのに最適な気温です！旬の味覚を楽しみながら、しっかりカラダも動かし、冬に備えましょう！

80kcal消費するには？

ウォーキング



28分

ジョギング



12分

平泳ぎ



8分

ウォーキング
(水中)



20分

縄跳び



10分

テニス



11分

エアロビクス



11分

筋トレ
(ハード)



10分

1日-80kcal×3回を
1か月続けると、-1kg
減量できます！

焼き芋 1本(300g)
消費するにはウォーキング
約2時間13分必要に!!



空腹で運動はNG！



空腹で運動するとエネルギーを作り出すために
筋肉が分解されてしまいます。

■食事のタイミング

運動前：1時間前に炭水化物を摂取。

運動後：30分以内にたんぱく質を補給！その後、炭水化物
・ビタミン・クエン酸を摂ることで疲労回復に◎



今月のおすすめレシピ

けんこみ管理栄養士おすすめの
骨健康レシピ

けんこみ

1日分の野菜が摂れるガーリッククリーム煮



1日分の野菜が摂れる ガーリッククリーム煮



おすすめポイント！

- ★1日分 (350g) の野菜を摂ることができる！
- ★かぶの葉、牛乳はカルシウムを多く含み、
1食で565mgのカルシウムを摂ることができる！

大豆ミートならブロックタイプが
おすすめ！
肉や魚に代えるのも◎

王子店 きうち が担当しました！

けんこみからのお知らせ

けんこみアプリが始まりました！

★ アプリでけんこみの測定結果が
簡単管理&推移もチェック
できるようになりました♪

ダウンロード
無料!



ダウンロードは
こちらをタップ



★9-18時まで管理栄養士常駐★
アプリダウンロードしてけんこみへ
GO! ぜひお待ちしております!!

