

ルミエールケアからの別冊

エール!!

9月号 No. 38



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!

秋

鮭

を

食

べ

よ

う



胃腸を快調にするビタミン群がいっぱい

鮭はビタミン類が豊富な魚です。

特に、加齢の吸収を促進してくれるビタミンDが多く含まれています。また、ビタミンB群（B1・B2・ナイアシンなど）を、すべて含んでいます。

B群には成長促進、消化を助ける、胃腸障害をやわらげる、血液循環をよくするなどの効果があります。

さらに100g中20g含まれているタンパク質は良質のものです。胃腸を温めたり、血行をよくして肩こりを解消したりするビタミンEや、脳細胞を活性化するDHAも多く含むので疲れやすい人にもおすすめの食品です。



秋鮭ときのこの クリームソース



【材料2人分】

鮭…2切れ
しめじ…1/2パック
ほうれん草…1/4束
塩コショウ…少々
生クリーム…20ml
コンソメ…小さじ半分
(粉末)

【作り方】

- ① 鮭は皮をはぎ、骨を取り除いて食べやすい大きさに切る。ほうれん草も食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取る
- ② フライパンにバターを熱し、鮭→しめじ→ほうれん草の順に炒める
- ③ ②に生クリームとコンソメを加えさっと煮立ったら塩コショウで味を調える

食べ方のヒント

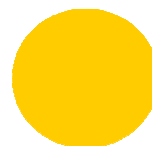
ビタミンDを多く含むので、カルシウムを含む食品をいっしょに摂ると、カルシウムの吸収が促進されます。

選び方と保存方法

うろこが銀色でつやがあるもの、身がきれいなピンク色をしていて透明感があるものを選びましょう。

また、水分が出ていないものが良品で、身に弾力があり、皮と身が離れていないものが新鮮です。

かす漬けや味噌漬けにすると日持ちします。焼いてから、骨と皮を除いてほぐし、酒をふると常備菜になります。



今年のお月見は
10月3日
です。

