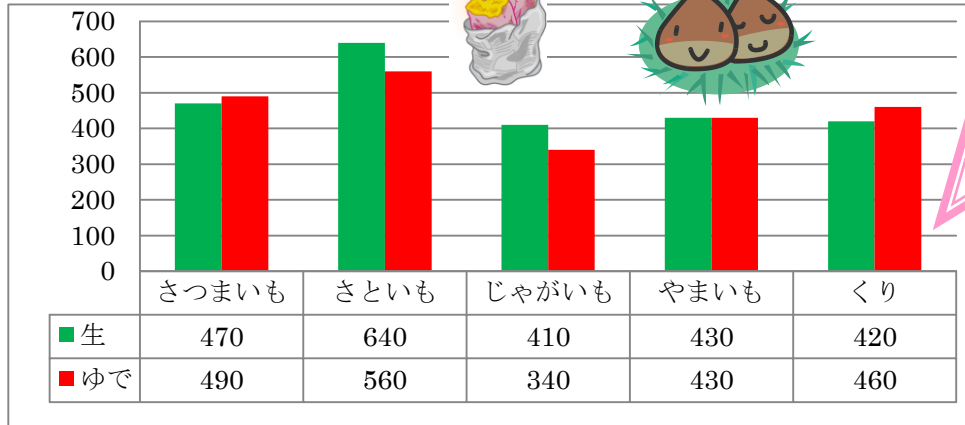


秋の味覚（その他編）

先月号に引き続き、今月も秋の味覚について紹介します。

★芋、栗類



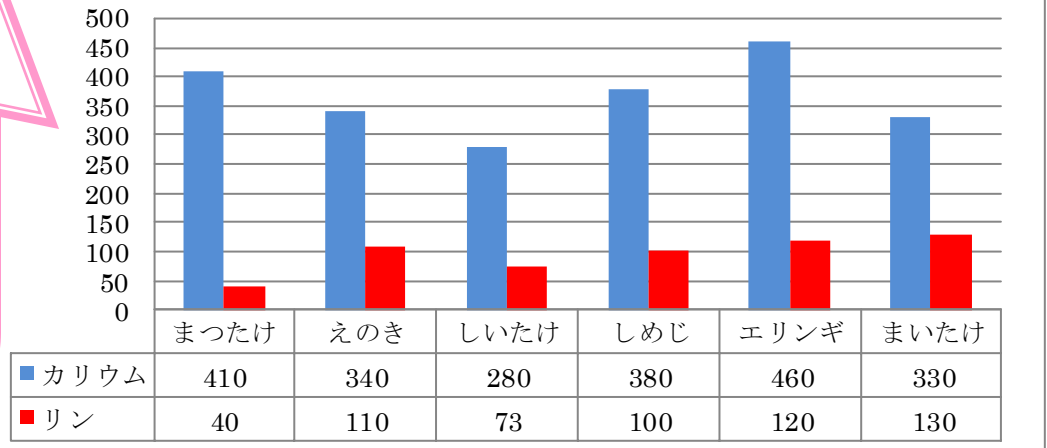
※さつまいもは「ゆで」の値が不明の為、蒸しの値を記載しています。

栗の目安は3個です。
芋類の目安50gです。
芋類、栗、生の果物など、カリウムが多い食品を同じ日に食べないように、組み合わせを考えて食べましょう。

カリウムが高い方は、控えましょう！！

きのこ類はカリウムが多く含まれています。
またエリンギ、まいたけ、えのき、しめじにはリンも多く含まれています。
食べる時には、種類や量を考えて食べましょう。

★きのこ類



★さんま

さんまには血液の流れをよくすると言われる、エイコサペンタエン酸（EPA）が多く含まれています。また悪玉コレステロールを減らすドコサヘキサエン酸（DHA）も多く含まれています。

内臓と骨を残して食べるようにしましょう。

塩さんまは塩分が多いので、生さんまを調理するようにしましょう。

