



15日の昼食は もみじ弁当 の予定です



※イラストはイメージです。



獨協のイチョウ並木でも 銀杏が実る時期になりました

ぎんなん



昔から銀杏を食べ過ぎるとよくないといわれていますが、どうしてよくないのか知っていますか？

銀杏には、4'メトキシピリンが含まれます。

この物質はアミノ酸の代謝に関わるビタミンB₆の作用を阻害するため、脳内の神経伝達物質の生成が抑制され、**嘔吐・頻脈（ひんみゃく）・けいれん**などを起こします。

美味しいと思っても食べ過ぎには注意しましょう。

秋を感じて
いただけたら
幸いです。



ナスの旬は晩夏～初秋です。ナスの皮は**ポリフェノール**の一種である**ナスニン**と**アントシアニン**を含み、**抗酸化作用**があります。

★ナスの選び方★

- ・実がふっくらとしており、首まで太っているもの
- ・ヘタは色が黒く、トゲが痛いぐらいのもの

- ・ハリと弾力があり、重量感のあるもの
- ・皮の色は濃く、ツヤがあるもの

★お勧めメニュー★

ナスのミートチーズ焼き

- 1、ナスは縦4つに薄切りして、油をなじませたフライパンでこんがり両面を焼く。
- 2、ナスにチーズをのせて、その上からミートソースをかける
- 3、180℃のオーブンで5～8分焼き、パセリのみじん切りをふる。

1人当たり
約150kcal

【材料】（4人分）

- ナス…4個
- ミートソース…200g
- チーズ…100g
- パセリ…少々