



これからの季節は寒暖差が激しくなりますので、自律神経の乱れや、血液循環が悪くなり、体調を崩しやすくなります。冷たいものの摂り過ぎや、食べすぎには十分に注意し、1日3食バランスの良い食事を摂るよう心がけましょう！！



## 日本の秋の風物詩「十五夜」

9月7日から10月8日に訪れる満月の夜の日のことを「十五夜」とよんでいます。丸い満月は豊穡の象徴だともいわれ、「満ち欠けする月の様子」や、「作物が月の満ち欠けとともに成長する」ことから、農作物の豊作や収穫に感謝をし、月に祈るようになりました。2019年の十五夜は9月13日になります。

## ★ 秋の味覚を代表するサンマについて ★

サンマにはたくさんの栄養が含まれています。必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質なたんぱく質や、貧血予防に効果のある鉄分が豊富です。また、粘膜を丈夫にするビタミンAや、骨・歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助ける働きがあるビタミンDも多く含まれています。その他にも、脳の発達を助けるDHAは中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果もあり、様々な年代の方に効果的な万能な食材になります。



## ☆さんまのきのこソース☆

### 【材料】（2人前）

- ・さんま・・・2尾
- ・きのこ(しめじ・まいたけ・エリンギ等)・・・250g
- ・にんにく・・・1かけ
- ・赤唐辛子・・・2本
- ・ローズマリー・・・2本
- ・ローリエ・・・1枚
- ・レモン(くし切り)・・・2切れ
- ・オリーブオイル・・・少々
- ・塩・胡椒・・・少々
- ・醤油・・・小さじ1

1人分: 368kcal  
塩分: 2.3g

### 【作り方】

- ①きのこ類は食べやすい大きさに分ける。
- ②さんまの内臓を取り除く。
- ③さんまは水でよく洗い、うろこは表面のぬめりを取り、ペーパーでしっかり水気を拭く。
- ④さんまを半分に切り、塩・胡椒を振る。
- ⑤フライパンにオリーブオイルをひき、焼き目をつける。
- ⑥裏返して中に火が通るまでしっかり焼く。
- ⑦さんまを取り出し、にんにく、ローリエを中火にかける。
- ⑧香りが立ったら強火にし、きのこを炒める。
- ⑨最後に赤唐辛子、ローズマリーを加え、塩、胡椒、醤油で味を整える。
- ⑩さんまをお皿に盛り付けし、その上からきのこソースをかけ、レモンを添えたら完成！

この記事に関する  
お問い合わせは  
栄養部まで  
(内線3202)まで

