

秋の味覚といえば、さつまいも・栗・かぼちゃ！

暑さが落ち着き涼しくなり、さつまいも・栗・かぼちゃのお菓子や料理を見かけると、より秋の訪れを感じます。どれも秋に食することが多い食材ですが、それぞれに含まれる栄養素と働きについてご紹介します。

可食部(生)100g中に含まれる栄養素

	さつまいも	栗	西洋かぼちゃ
エネルギー(kcal)	126	147	78
食物繊維(g)	2.2	4.2	3.5
カリウム(mg)	480	420	450
ビタミンC(mg)	29	33	43
β-カロテン(μg)	28	37	4000

日本人の食事摂取基準より
成人男性の1日の推奨量は、
食物繊維(目標量)・・・21 g 以上
カリウム(目安量)・・・2500mg
ビタミンC・・・100mg
β-カロテン(ビタミンAとして)
・・・・・・・・900μg

参考：日本食品標準成分表2023年版（八訂）

alinamin-kenko.jp
suntory-kenko.com
otsuka.co.jp

食物繊維

保水性が高く、腸を刺激して便通を促進する。また、大腸内で発酵・分解により腸内環境をよくし、整腸効果が期待できる。

カリウム

体外にナトリウムを排出する。筋肉の収縮、神経伝達をサポートする。

ビタミンC

骨や皮膚などの形成や成長、修復を促す。歯と歯茎の健康維持にも役立つ。

β-カロテン

抗酸化作用や免疫力を高めて体を守る作用がある。また、体内でビタミンAに変換されると、皮膚や粘膜の健康を維持する。

血糖値が高い方や腎機能が低下している方など、疾患がある方は食べ過ぎに注意しましょう！
目安の量など、詳しくは医師や管理栄養士にご相談ください。

簡単おやつに！ハロウィンかぼちゃのカップケーキ



材料〈直径6～7cmのカップ7個分〉

かぼちゃ 130 g
卵 1個
砂糖 30 g
牛乳 1/2カップ
ホットケーキミックス 150 g
バター 30 g
チョコペン 適宜

<https://daidokolog.pal-system.co.jp/recipe/12763>

1個分当たり
エネルギー 170kcal
食物繊維 1.1mg
カリウム 171mg
ビタミンC 8.1mg
β-カロテン 500μg

作り方

- かぼちゃは一口大に切り、耐熱皿にのせる。ぬらしたペーパータオルをのせ、ラップをして電子レンジで2～4分(600wの場合)加熱する。
- かぼちゃの皮を取り除き、マッシャーなどでつぶし、ペースト状にする。かたい場合は、お湯を少しずつ加えて混ぜ、調整する。
- ボウルにAを入れて混ぜる。溶かしたバター、(2)のかぼちゃのペースト(出来上がり量80g)を加えてさらに混ぜる。
- 耐熱カップに(3)の生地を7分目まで入れ、ラップをせずに電子レンジで1個ずつ約1分加熱する。竹串で刺して生地が付かなくなるまで、10秒ずつ追加で加熱する。
- (4)が冷めたら、温めて溶かしたチョコペンでデコレーションする。



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで