

## 【秋の献立】

10月になるとすっかり秋めいてきますね。  
秋を感じた時に当院の献立を参考にしてみませんか？



### < 献立紹介 ・ 食材豆知識 >

#### ●きのこちらし寿司

秋を感じて頂くために、きのこをトッピングしました。トッピングにえびが入っていますが、秋鮭に変えてもよいですね。

#### ●里芋とフキの煮物

里芋は、頻度多く食べることでおなかの調子を良くする作用があります。  
便秘でお困りの方は、食べる頻度を多くしてもよいかもしれませんね。

#### ●茶碗蒸し

干し椎茸、鶏肉、三つ葉が入っています。椎茸は、生より干した方が栄養満点です。  
骨を強くする作用や、コレステロールを下げる作用もあります。

干し椎茸のスープは血圧を下げる効果があるといわれている為、茶碗蒸しを作る時は、干し椎茸で出汁をとるとよいでしょう。

#### ●柿

日本を代表する秋の果物の一つです。「Kaki」の名で世界に通用する果物なんですって。

「sushi」「tempura」と同じですね。

参考文献：台所薬膳 有限会社万来舎  
食品解説つき 新ビジュアル食品成分表 新訂第二版 株式会社大修館書店

