

## 今がチャンス！秋の味覚とカラダづくり

秋は食欲と運動のシーズンですね。今回は秋旬の食材と運動についての情報をお届けします。

### 秋が旬の味覚

秋には旬の食材がたくさんありますね。そんなおいしい旬の食べ物を食べて健康になりましょう。旬の食材は栄養素が多く含まれています。

東金病院では、栄養士さんによる減塩レシピを作成しています。今回はその中から、秋が旬の鮭を使ったメニューを紹介します。

#### 鮭のからしマヨソース和え

##### 作り方

- ①: 生鮭は骨を取り4等分に切る。
- ②: アスパラガスを5cmほどの長さに切る。
- ③: ◎の材料を混ぜ合わせ、からしマヨソースをつくる。
- ④: ①の鮭の水気を拭き取り、軽く小麦粉をまぶして少量の油を熱したフライパンで皮目からかりっと焼く。一緒に②のアスパラガスも炒める。
- ⑤: 火を止めて④に③の半量を絡める。
- ⑥: 皿に盛り、③の残りをかけて完成。

##### 材料(2人分)

- ・生鮭 2切れ
- ・アスパラガス 4本
- ◎マヨネーズ 大さじ2 ◎醤油 小さじ1
- ◎練りがらし 小さじ2 ◎酒 小さじ1
- ◎砂糖 小さじ1



鮭には骨を丈夫にするカルシウムやビタミンD、動脈硬化に良いEPA、DHA、抗酸化作用のあるビタミンEなどが多く含まれています。旬の食べ物を食べて元気になりましょう。

### 秋に注意！キノコの食中毒

食中毒といえば、夏に起こるイメージがあると思いますが、まだ暑さが残っている9月、10月にも発生します！

特にこの時期に気を付けたいのは旬の「キノコや山菜」による食中毒です。今回はキノコの食中毒について特集します。



クサウラベニタケ～シメジに似ているので注意～

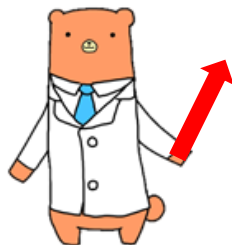
千葉県内にも生えている毒キノコの一つ

昨年の毒キノコによる食中毒患者数**第2位**！

(第1位のツキヨタケは千葉県内には生えていない)

もし食べてしまうと？

→下痢、腹痛、おう吐などを起こす



キノコを食べて体調が悪くなったら、**すぐに病院へ！**

(食べたキノコが残っていたら持っていくといい)

キノコ狩りをするときには専門家のもとで行い、

**自己判断でキノコを採り、食べないように！**

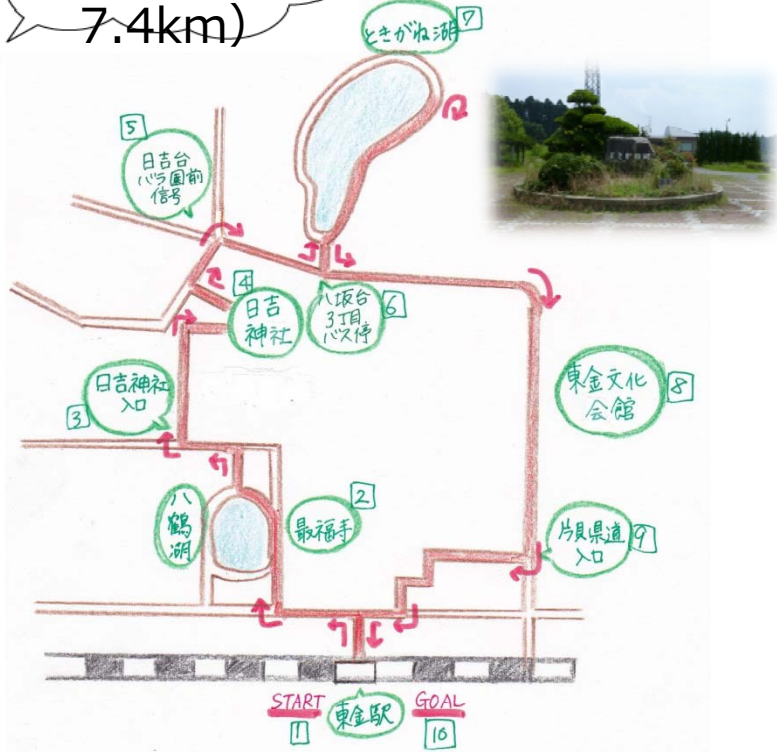
## 秋こそ運動を

「運動の秋」という言葉がありますが、秋は暑すぎず寒すぎず、カラダを動かすのに最も適した季節です。今回は気軽にできるウォーキングのスポットを紹介します。

1時間50分  
(約  
7.4km)

### 日吉台レイクサイドコース

1. 東金駅
- ↓
2. 最福寺
- ↓
3. 日吉神社入口
- ↓
4. 日吉神社
- ↓
5. 日吉台バラ園前信号
- ↓
6. 八坂台3丁目バス停
- ↓
7. としがね湖
- ↓
8. 八坂台3丁目バス停
- ↓
9. 片貝県道入口
- ↓
10. 東金駅



参考: 千葉県ホームページ

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/walking.html>

### ウォーキングの時には、水分補給にご注意を！

ウォーキングは簡単にできるスポーツですが、油断は禁物です。ストレッチをよく行い、水分補給を忘れないことが大切です。自分の体調と相談しながら無理なくゆっくり楽しみましょう。



◎くんくま君のコラム◎ “黄色いハンカチはどこでもらえるの？”

VOL.3で紹介した“SOS黄色いハンカチ”に「どこでもらえるの？」との問い合わせがあったため紹介します。東金市では、黄色いハンカチを2012年に高齢者に配布しました。東金市老人福祉センターで問い合わせ受付をしています。広報とうがね(10月)にも案内がされています。黄色いハンカチはまだ認知度が低いので周りの人に教えてあげてください♪

### ○近隣のイベント情報○

|           |         |          |
|-----------|---------|----------|
| 10月13日(日) | 東金市民体育祭 | 東金アリーナ   |
| 11月10日(日) | 介護予防講演会 | ふれあいセンター |

城西国際大学 TAB LET'S 編集委員会  
問い合わせ先 tab-let's@jiu.ac.jp