



■ 秋が旬の食材①(根野菜・いも類・栗)


暑い夏も終わり、最近よ、朝晩涼しくなり、過ごしやすくなってきましたね。
秋は、「食欲の秋」といように、旬の食材も豊富ですし、ついつい食べてしまいますで、
体重増加は気をつけないといいませんね。
今回は、根野菜・いも類・栗について成分を比較しましたので、旬の食材を
上手に摂取していただければと思います。



 根野菜

食品名	分量(g)	カリウム(mg)		ビタミンC(mg)		食物繊維(g)	
		生	ゆで	生	ゆで	生	ゆで
玉ねぎ	100	150	110	8	5	1.6	1.7
大根 (皮むぎ)	100	230	210	11	9	1.3	1.7
ごぼう	100	320	210	3	1	5.7	6.1
にんじん (皮むぎ)	100	270	240	4	2	2.5	3.0
れんこん	100	440	240	48	18	2	2.3

- ・ ごぼうはカリウムが少なく、食物繊維が豊富です。

 いも類・かぼちゃ

食品名	分量(g)	カリウム(mg)		ビタミンC(mg)		食物繊維(g)	
		生	ゆで	生	ゆで	生	ゆで
しらたき	100	12	-	0	-	2.9	-
板こんにゃく (平均)	100	39	-	0	-	2.6	-
じゃがいも	100	410	340	35	21	1.3	1.6
長芋	100	430	430	6	4	1.0	1.4
西洋かぼちゃ	100	450	430	43	32	3.5	4.1
日本かぼちゃ	100	400	480	16	16	2.8	3.6
さつまいも※1	100	470	490	29	20	2.3	3.8
里芋	100	640	560	6	5	2.3	2.4

※1 さつまいもは「ゆで」の値が不明のため、「蒸し」の値を記載

- ・ こんにゃくはカリウムが少なく、食物繊維が豊富です。
- ・ 里芋は摂取量に気をつけてください。

 栗

食品名	分量(g)	カリウム(mg)		ビタミンC(mg)		食物繊維(g)	
		生	ゆで	生	ゆで	生	ゆで
日本栗	100	420	460	33	26	4.2	6.6
甘栗	100	560	-	2	-	8.5	-

- ・ 栗は摂取量に気をつけてください。