

意外に知らない  
栄養たっぷり！

# 秋の味覚

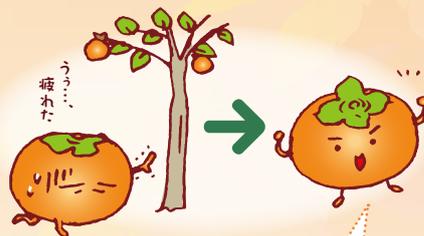
# 柿



秋と言えば、「運動の秋」「芸術の秋」そして「実りの秋」。夏の暑さも和らぎ、過ごしやすく活動的な季節です。活動後の疲労回復や健康維持に、栄養豊富な柿はいかがでしょうか？柿も食べごろ「実りの秋」です。ぜひお試しを！

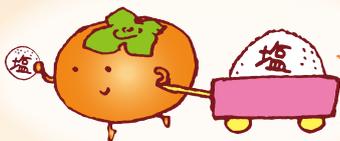
## 疲労回復・ 免疫力アップ！

柿1個には、1日の推奨量を超えるビタミンCが含まれていて、みかんの2倍、りんごの20倍もあります。ビタミンA・B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>も多く含んでいるので、体の疲れをとり、免疫力をアップして、風邪予防にも役立ちます。



## 高血圧改善！

柿に多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を排出し、高血圧を改善します。



塩分が出  
やすくなるよ！

疲れを  
とっちゃうよ！

## アンチエイジング・ 二日酔いにも！

柿の渋み成分であるタンニンは、活性酸素を除去する働きがあり、アンチエイジング作用が期待できます。また、アルコール分解物を排出してくれるので、二日酔いの予防や改善に効果的です！

二日酔いに  
なりにくいのです！  
(ほどほどにお！)



## 柿とりんごの豆腐クリーム

豆腐入りのクリームで、糖分とカロリーをカット。  
フルーツは大きめに切ることで、早食い防止にもなります。

●エネルギー 128kcal ●塩分 0.1g (いずれも1人分)

### 材料(4人分)

柿	1個	生クリーム	大さじ1
りんご	1個	グラニュー糖	10g
絹ごし豆腐	1/4丁 (75g)	シナモンパウダー	適量
クリームチーズ	50g	ミント	適宜

### 作り方

- ① クリームチーズは常温に戻して柔らかくしておく。
- ② ①に軽く水気を切った豆腐、生クリーム、グラニュー糖を合わせ、なめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ③ 柿は皮をむき、ひと口大に切る。りんごは皮をむかず、ひと口大に切る。
- ④ ②と③を和えて盛り付け、シナモンパウダーとミントを飾る。

料理制作/大島 菊枝 (管理栄養士・フードコーディネーター)  
撮影/吉田 篤史 スタイリング/久保田 朋子



2013.9.25  
no.95

# Salu!

No.95 IHIグループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル内  
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成25年9月25日発行  
編集責任者=常務理事 滝 英樹