



秋バテ対策！ 旬の食材で腸・能力アップ！



林メディカルクリニック

	朝 食	昼 食	夕 食	からだ喜ぶ栄養メモ
1	焼き魚 ポテトサラダ 青菜の煮浸し 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト 717kcal	きのこの和風スパゲティ 鶏の唐揚げ サラダ 果物 スープ 794kcal	【旬彩御膳】 魚の利休焼き 豚の韓国風 高野豆腐の吹き寄せ煮 酢の物・果物 お吸い物・御飯 694kcal	★きのこの繊維力って！ きのこは食物繊維が豊富で低カロリー！女性には特に嬉しい食品です。さらに、ビタミンDを含み、カルシウムの吸収UPに働いて骨を丈夫にします。お子様には、繊維が多く飲み込みにくい場合があるので細かく切る・他の食品と混ぜる等、工夫するとよいでしょう。 
2	スクランブルエッグ & サラダ 果物 クリームコーンスープ パン ハーブティー 815kcal	ヘルシーさけマヨ かぼちゃのそぼろ煮 三色野菜の甘酢和え 果物 味噌汁 御飯 714kcal	ポークチャップ きのこのソテー チョップドサラダ りんごゼリー スープ 御飯 790kcal	★鮭の色の元はアスタキサンチン 最強の抗酸化力 鮭に含まれるアスタキサンチンの抗酸化力は、ベータカロテンの約40倍、ビタミンEの約500倍もあります。飛びぬけた抗酸化力は体全体を若返らせ、目の疲れや、白内障、皮膚の老化、そして胃潰瘍も改善してくれます。 
3	焼き魚 さつまいもと大豆の胡麻からめ 切り干し大根の炒め煮 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 591kcal	照り焼きチキン柚子胡椒風味 トマトといかのバジル風味 シーザーサラダ 果物 スープ 御飯 765kcal	秋の五目寿司 里芋のカリッと揚げ 豆腐のかにあんかけ 生姜酢の酢の物 果物 お吸い物 796kcal	★鶏肉は吸収が良い 鶏肉は吸収が良いので、胃腸の弱い人などにはタンパク質の補給に効果的です。また、母乳の出が悪い時にも効果があります。鶏肉はコレステロール値をさげるナイアシンを多量に含むので、動脈硬化症を予防します。 
4	ハムエッグ サラダ 果物 チャウダー パン 紅茶 679kcal	白身魚のカレー風味仕立て 蒸し鶏の胡麻だれかけ 刻み昆布の四川風和え物 黒糖のデザート 中華スープ 御飯 606kcal	きのこの煮込みハンバーグ いかのガーリックソテー サラダ 果物 スープ 御飯 856kcal	★イカは、魚介類ではトップクラスって？ イカには、タウリンが非常に豊富です。タウリンは肝臓を守るアミノ酸ですが、なんとイカに含まれるタウリンは魚介類ではトップクラス！！ また、イカにはグルコサミンも豊富に含まれています。グルコサミンは、細胞と細胞を結びつける働きがあります。 
5	焼き魚 ひじきの煮物 青菜のきなこ和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 572kcal	チキンカレー(ターメリックライス&ナン付き) 野菜ときのこのソテー オレンジとえびのサラダ ジャスミンティー 898kcal	魚の香港風 季節の野菜中華炒め シュウマイ オリエンタルサラダ 中華スープ 御飯 715kcal	★青菜のきなこ和え 炒った大豆を粉にしたきなこは良質なたんぱく質、ビタミン・ミネラル類が豊富。美肌やアンチエイジングの効果が期待できます♪1日大さじ1~2杯程度摂るのがおすすめ☆ 大豆の栄養が丸ごと摂れる和え物で、身体の中から女子力アップしちゃいましょう！
6	ハニートースト ウイナーと温野菜 果物 ミネストローネ 牛乳 820kcal	キノコdeフィッシュ れんこんと野菜のソテー サラダ 果物 スープ 御飯 718kcal	【旬彩御膳】 牛肉の八幡巻き 魚の西京焼き かぼちゃの煮物 彩り和え・果物 お吸い物・御飯 647kcal	★れんこんの薬効って 「れんこん」は、昔から色々な薬効があります。一般には風邪の予防や咳止め、血液の浄化と増血作用などに効果があるといわれています。「れんこん」を切断したとき穴は8~10程度あります。小さい穴が開いているほうが、地表側上向きだそうです。 
7	焼き魚 厚揚げといんげんの炒め煮 青菜のわさび和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 563kcal	鶏肉のホワイトソース いかのトマト煮 くるみとりんごのサラダ 果物 スープ 御飯 844kcal	魚の蒲焼き 肉じゃが柚子胡椒風味 茶碗蒸し 白和え お吸い物 御飯 921kcal	★くるみは美容食？ 古来中国では、貴族の美容食といわれ珍重されていました。くるみには腸内環境を整え、産後の体力回復や母乳の出を良くし、美髪・美肌・バスタアップなどに効果があると言われています。 
8	パン 盛り合わせ フルーツカクテル ポトフ風スープ 牛乳 683kcal	うどん 天婦羅 はりはり水菜とささみのサラダ さつまいもの金平 豆乳ゼリー 699kcal	豚肉の中華風味噌炒め にら入り大根餅 もやしの風味和え 果物 中華スープ 御飯 702kcal	★女性の味方“さつまいも” さつまいもは、あまり知られていませんが芋類の中でもカルシウムを多く含みます。特に皮には多く含まれています。さつまいもを切ったときに出てくる白色の乳液(ヤラピン)には、腸内環境を整える働きがあります。 
9	トマトとベーコンのリゾット キッシュ風卵の焼き物 野菜スティック ヨーグルト 紅茶 642kcal	ガパオライス かにかまときのこの包揚げ きくらげと厚揚げの炒め物 果物 春雨のスープ 912kcal	魚のワイン蒸し ブロccoliソース ジャーマンポテト シンプルサラダ 果物 スープ 御飯 682kcal	★ブロッコリーの緑色”クロロフィル” クロロフィルには血液サラサラ作用やデトックス作用があります代謝を促進し、冷え予防・美肌効果・腸内環境の改善などに役立ちます。サプリメントでもよく見かける成分ですが、日々の食事に取り入れれば、その他のビタミン・ミネラルも摂取でき、まさに一石二鳥…いえ、それ以上の効果が期待できちゃう？ 
10	りんご風味のフレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ 牛乳 713kcal	さば缶ハンバーグ がんとどきと人参の煮物 ささみとひじきのサラダ 青菜の辛子和え 味噌汁 御飯 754kcal	鶏のロティソースパルサミコ さつまいものスコップコロケ グリーンサラダ オレンジゼリー スープ 御飯 830kcal	★乾物は戻すのが面倒？ ひじきはミネラルを多く含んでいます。なんと、鉄分は牛乳の315倍も含まれており、まさに貧血予防の王様です。野菜と一緒に食べることで、ビタミンCが鉄の吸収を助けます。食物繊維もたっぷり。手間を惜しまずに作りましょう。





秋バテ対策！ 旬の食材で腸・能力アップ！



林メディカルクリニック

	朝食	昼食	夕食	からだ喜ぶ栄養メモ
11	焼き魚 ポテトサラダ 青菜の煮浸し 納豆 味噌汁・御飯 ヨーグルト 717kcal	いかとピーマンの焼きそば 点心 ジンジャー根菜蒸し 果物 中華スープ 740kcal	【旬彩御膳】 肉巻豆腐カツ 魚の照り焼き 大根のべっこうあん仕立て 酢の物・果物 お吸い物・御飯 651kcal	★大豆は、植物性たんぱく質 大豆製品はグリシニンとリノール酸を多く含んでおり、血中のコレステロールを減らす作用があります。また、大豆サポニン は脂肪の吸収を抑えて分解を促進するので肥満予防にも なります。イソフラボンは女性ホルモンに似た働きを持ち、 ホルモンバランスを整えてくれます。 
12	スクランブルエッグ & サラダ 果物 クリームコーンスープ パン ハーブティー 815kcal	魚と野菜のチリソース 青梗菜とハムのクリーム煮 中華サラダ 果物 中華スープ 御飯 697kcal	ポークチャップ きのこのソテー チョップドサラダ りんごゼリー スープ 御飯 790kcal	★きのこを食べて免疫力UP！ きのこは食物繊維が豊富で満腹感が得られるダイエット食材！ 例えば、しいたけの成分には、コレステロール値を下げたり、 免疫機能を活性化させるβ-グルカンを含んでいます。 また、エリンギには他のきのこよりトレハロースを多く含み これにより骨粗鬆症を改善する働きがあることがわかっています。 
13	焼き魚 さつまいもと大豆の胡麻からめ 切り干し大根の炒め煮 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 591kcal	オムライス えびのガーリック炒め オートムサラダ 果物 スープ 720kcal	秋の五目寿司 里芋のカリッと揚げ 豆腐のかにあんかけ 生姜酢の酢の物 果物 お吸い物 796kcal	★里芋のネバナは、、、 「里芋」のネバナは、ムチンという物質です。 日本人は、ムチン含有食品をとっても多く食べています。 たとえば、納豆、山芋、オクラ、モロヘイヤ、レンコン、 ナメコ、昆布、もずく…。 ムチンには胃の粘膜を保護し、消化を促す作用もあります。 
14	ハムエッグ サラダ 果物 チャウダー パン 紅茶 679kcal	さんまと秋野菜の焼き浸し 鶏肉とごぼうの煮物 白菜の胡麻和え フルーツ寒天 味噌汁 御飯 818kcal	きのこの煮込みハンバーグ いかのガーリックソテー サラダ 果物 スープ 御飯 856kcal	★美味しい秋刀魚のお話 さんまには、必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質の たんぱく質や、貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫 にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないCaと、 その吸収を助けるビタミンDも多く含まれており、成長期 の子供や中高年の方は、特に積極的に摂りたい魚です。 
15	焼き魚 ひじきの煮物 青菜のきなこ和え 漬物 味噌汁・御飯 ヨーグルト 572kcal	豚肉のカスレ風 アボカドのチーズ焼き スプラウトのサラダ 果物 スープ 御飯 860kcal	魚の香港風 季節の野菜中華炒め シュウマイ オリエンタルサラダ 中華スープ 御飯 715kcal	★青菜のきなこ和え 炒った大豆を粉にしたきなこは良質なたんぱく質、ビタミン・ ミネラル類が豊富。美肌やアンチエイジングの効果が期待 できます♪1日大さじ1～2杯程度摂るのがおすすめ☆ 大豆の栄養が丸ごと摂れる和え物で、身体の中から 女子力アップしちゃいましょう！
16	ハニートースト ウインナーと温野菜 果物 ミネストローネ 牛乳 820kcal	鶏つくねそば かぼちゃの煮物 水菜と油揚げの生姜風味サラダ 果物 菜飯 718kcal	【旬彩御膳】 魚の葱ドレッシング アスパラの肉巻きオイスターソース 野菜の中華炒め 里芋の麻辣風味・果物 中華スープ・御飯 689kcal	★ほくほく南瓜 南瓜に含まれるカロテンやビタミンC・B群・Eは、 アンチエイジング、デトックス、免疫力UPなどの効果が 期待できます。まさに野菜の中でもトップクラスの栄養価！ 電子レンジで加熱できるので、蒸し野菜にするとほくほく して、簡単においしく食べられます。 
17	焼き魚 厚揚げといんげんの炒め煮 青菜のわさび和え 焼き海苔 味噌汁・御飯 ヨーグルト 563kcal	ヘルシームスカ 温野菜サラダ 果物 スープ 人参ライス 761kcal	魚の蒲焼き 肉じゃが柚子胡椒風味 茶碗蒸し 白和え お吸い物 御飯 921kcal	★人参は、緑黄色野菜の王様 人参のβカロテンは、小腸でビタミンAに変わる栄養成分です。 βカロテン(ビタミンA)は、皮膚や粘膜を正常に保ち、 外部からの細菌やウィルスの侵入を防ぐ効能があります。 免疫力を高める働きで、ガンを抑えます。 
18	パン 盛り合わせ フルーツカクテル ポトフ風スープ 牛乳 683kcal	鯖と根菜の黒酢煮 茄子のはちみつ生姜炒め 青菜のピーナッツ和え 果物 味噌汁 秋の炊き込みご飯 744kcal	豚肉の中華風味噌炒め にら入り大根餅 もやしの風味和え 果物 中華スープ 御飯 702kcal	★豚肉の底力 豚肉は良質なタンパク質です。 豚肉は、ビタミンB1が非常に多く、牛肉の10倍以上。 ビタミンB1は炭水化物を上手に燃やしてくれる重要な 役割をしています。ビタミンB1が不足すると疲れやす くなるので豚肉を美味しく食べましょう。 
19	トマトとベーコンのリゾット キッシュ風卵の焼き物 野菜スティック ヨーグルト 紅茶 642kcal	雑穀米天丼 野菜の炒め吹きよせ 青菜の胡麻酢和え 果物 味噌汁 729kcal	魚のワイン蒸し ブロッコリーソース ジャーマンポテト シンプルサラダ 果物 スープ 御飯 682kcal	★ブロッコリーの緑色”クロロフィル” クロロフィルには血液サラサラ作用やデトックス作用があります 代謝を促進し、冷え予防・美肌効果・腸内環境の改善などに 役立ちます。サプリメントでもよく見かける成分ですが、日々の 食事に取り入れれば、その他のビタミン・ミネラルも摂取でき、 まさに一石二鳥…いえ、それ以上の効果が期待できちゃう!? 
20	りんご風味のフレンチトースト ハムと野菜の盛り合わせ 果物 スープ 牛乳 713kcal	麻婆豆腐 れんこんの中華蒸し 大根の中華煮 きゅうりとわかめの胡麻酢サラダ 中華スープ 御飯 733kcal	鶏のロティソースバルサミコ さつまいものスコップコロッケ グリーンサラダ オレンジゼリー スープ 御飯 830kcal	★熱でおいC！さつまいも さつまいもはじっくり・ゆっくり・しっかり加熱することで 甘みがたっぷり引き出されます。 ビタミンCを含み、肌荒れ予防・美肌や免疫力のUPも 期待できちゃいます。さつまいものビタミンCは加熱しても 壊れにくいのでおいしく食べて、ちゃっかりキレイ☆ 

