



暑さも少しずつやわらいで、過ごしやすい日も増えて来ました。  
秋と言えば「**食欲の秋**」！と言いたいところですが…  
この過ごしやすい気候を味方につけて「**運動の秋**」といきましょう！

よく体を動かして栄養バランスのよいお食事を摂ることで、  
健康な身体・生活を維持して寒い冬に備えましょう♪



## 9月の料理講座は「**かぼちゃのきんつば**」でした！

みんなで、にぎやかに作って♪食べる♪料理講座は笑顔がいっぱいです。

### ＜材料＞

カボチャあん

・かぼちゃ 200g

A さとう 30～40g

寒天粉 4g

甘酒 大さじ4

水 大さじ1

きんつばの皮

・白玉粉 10g

・小麦粉 50g

・さとう 大さじ1

・水 大さじ5)

・油 少々



### ＜作り方＞

- ① かぼちゃを耐熱皿に入れてラップをして600w5分電子レンジで蒸す。
- ② Aの材料を鍋に入れて寒天を煮溶かす。
- ③ ①のかぼちゃが蒸し終わったらなめらかになるまで潰す。
- ④ 潰したかぼちゃの中に②の液を少しずつ入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を切って置いた牛乳パックの型に入れて平らにならして1時間ぐらい冷ます。
- ⑥ 固まったのを確認してから型から出して1/4個に切り分ける。
- ⑦ きんつばの皮の材料を混ぜ合わせて⑥に1面ずつつけて6面焼く。
- ⑧ お皿に盛り付けてでき上がり♪

甘酒を使う事でさとうの使用量を抑えたレシピです。甘酒は発酵食品の一種で、健康や美容に効果が期待できる栄養素がたくさん詰まっていることから「飲む点滴」と呼ばれることも。かぼちゃの旬は7月～12月。腸内環境を整えてくれる食物繊維や血流を良くしてくれるビタミンEも豊富です。ぜひお家でも作ってみてください♪



## 《年齢による身長の変化について…》

栄養士が、栄養のアセスメントを行う際に「身長」と「体重」を

計測させてもらっています。背筋をピンと伸ばしてもらって身長計測

大変かもしれませんが、栄養の状態を把握するのに大切な要素です。

年齢を重ねると身長は大体どれくらい短縮するのをご存知でしょうか？

30～80歳までの50年間で、男性は5cm・女性は8cm程といわれています。

体重が変わらなくても、身長の変化によって栄養状態は変化していきます。

皆さんの栄養状態をしっかりと把握できるように、身長や体重計測はもちろんですが

ご自宅での食事内容、食欲があるかないかなど…いつもの様子をお気軽にご相談くださいね♪

