

透析たより 10月号

小林の景色もすっかり秋らしくなりました。みなさんの地域では「五穀豊穣」を祝う祭りが催されますか？ 今月は、今が旬の「秋の果物」についての話題です。

「りんご」

実の柔らかいジョナゴールドは10月、昔からのふじは12月頃から収穫時期です。最近では品種改良され種類もたくさんあります。

秋

「柿」

富有柿は、実が柔らかく、次郎柿は実が硬めです。どちらも10月からが収穫時期です。



りんご中サイズ（約250g）の場合
皮むいて1/4コ（50-60g）

エネルギー：35kcal
カリウム：70mg



柿中サイズ（約200g）の場合
皮をむいて1/2コ（80-90g）

エネルギー：55kcal
カリウム：150mg



やわらかりんごのコンポート

〈材料〉2人分

りんご（生）	100g
水	適量
砂糖	20g（大さじ2強）
レモン汁	3cc（小さじ1/2強）

〈作り方〉

- ① くし型に切ったりんごを鍋に並べる。
- ② りんごが浸かる程度の水と砂糖、レモン汁を入れやわらかくなるまで弱火で煮て完成。

栄養価（1人分） エネルギー：75kcal カリウム：55mg（煮汁なし）

美味しい話にご用心！？

「ドライフルーツ」は水分を凝縮している分、カリウムも生果物の数倍あります。

干し柿1コ（50g前後）で約340mgと高値です。買う時には、小ぶりのものを選び、続けて食べないようにしましょう。

様