

栄養だより

2025年

秋号

発行：
西宮すなご
医療福祉センター
栄養室

食欲の秋！秋の味覚にも気候変動の影響、？



この時期になると「今年のサンマの水揚げ量は」というニュースを耳にします。そんなサンマ今年なんと豊漁！水揚げ量が前年の約1.9倍に増え、店頭価格も安くなっているそうです！では、それ以外の秋の味覚はどうなっているのでしょうか？

芋

じわじわと価格上昇中。全国平均で1kgあたり約695円、前年より約7.5%アップ。特に近畿・四国地方では高値傾向。異常気象や降雨パターンの変化で栽培環境が不安定に。高温や干ばつで収穫量が減少した地域もあり、品質にもばらつきが出ている。



栗

価格やや高め。高温と少雨が続いたことで、栗の木がストレスを受けて生理落果(実が自然に落ちる現象)が増加し、果実のサイズも小さくなる傾向にある。また、夜間の気温が下がらないと、栗の実に必要なデンプンの蓄積がうまくいかず、味や品質が低下することもあるとされている。



南瓜

価格上昇中。全国平均で1kgあたり約572円、前年より約10.66%アップ。特に関東・北陸地方で高値。西宮市は600円/kgで前年より少し下がっているが全国的には高めの水準。農業資材や輸送費の高騰、台風や異常気象で収穫時期が不安定になって生産量が減少傾向に。



秋鮭

北海道全体の秋鮭の来遊予測は約1141万尾で、前年より約35.5%減少。特に主力の「4年魚」が減っており厳しい状況。一部地域では増加傾向もあるが全体的には不漁傾向。海水温の上昇やエサ環境の変化で若齢化(早熟)が進み、成長不十分なまま帰ってくる鮭が増えている。



気候変動と共に食材の収穫量が変わってしまったり、わたしたちが思う食材の旬も変わってきてしまっているようで、梨やぶどう、柿などの果物は収穫が1~2週間早まる傾向があるそうです。価格上昇もありますが、手の届く範囲で秋の味覚を楽しみたいですね♪
(すき家の牛丼30円値下げやサンマは今年は豊漁など良いニュースが増えるといいですね！)

行事食紹介



- ・栗ごはん
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・しらす和え
- ・豆腐のすまし汁

栗がたっぷり入った秋分の日らしい秋を感じる献立でした

今後の予定



10月18日(土) ~療育祭~

今年万博がテーマということで世界各国のお食事をぎゅっとまとめたスペシャルランチを提供します☆

- ・クリームリゾット
- ・タンドリーチキン
- ・たこ焼き
- ・フォー
- ・ミyakumiyak風ゼリー



秋レシピ さつまいもの塩バタースティック

秋の味覚の中でも手に入りやすいさつまいもを使った簡単な1品です。お子さんのおやつにも！
①さつまいも1本を皮つきのままスティック状に切り水に浸してアク抜き
②10分ほどしたらレンジで約3分やわらかくなるまでチン
③フライパンにバター20gを熱し、さつまいもを入れて絡める。砂糖大さじ1/2と塩少々を加える
お好みでこしょうを少しかけるとアクセントになります！

