

# 栄養だより



# 秋

令和2年

こころの医療 たいようの丘ホスピタル

秋の食材は、夏の厳しい暑さを乗り越えて育ったものや冬まで保存できるものが多いです。  
秋の食材で夏の疲れをリセットして、冬に向けて寒さに負けない体を作りましょう☆(〃)

澄みわたる空気が心地よく、過ごしやすい季節となりました。

『食欲の秋』、『実りの秋』、『収穫の秋』と言われるように、

秋は、おいしい食材がたくさん出回る時期です。

今回は、秋が旬の食材を紹介します。

## 秋の食材

### さつまいも【甘藷】



戦後の食糧不足時代に主食としていたさつまいもは、1本でご飯1杯分のエネルギーに相当します。



### かぼちゃ【南瓜】



視力や皮膚、粘膜の健康維持に関わるカロテンが多く含まれています。皮には、実よりも多くのカロテンが含まれているので、「調理は皮ごと」がポイントです。

### かき【柿】



柿には、みかんの約4倍のビタミンCが含まれています。風邪予防や肌荒れ解消に効果的です。



### なし【梨】



シャキシャキした食感とみずみずしさが味わえる果物です。梨のほとんどは水分ですが、便通を整える効果や疲労回復効果のある糖分が含まれています。

### さんま【秋刀魚】



動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病予防に役立つ EPA（エイコサペンタエン酸）や DHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれています。

### さけ【鮭】



さけの身が赤いのは、エビやカニをエサとして食べているうちに赤色になっていくためです。実は、白身魚です。秋鮭は脂がのっけていて、最高においしい状態です。

### しいたけ【椎茸】



骨の形成に必要なビタミンDや便秘予防、コレステロールの上昇を抑える働きがある食物繊維が多く含まれています。

### まいたけ【舞茸】



「見つけると舞うほどうれしい」というのが名前の由来と言われています。食物繊維の一種であるグルカンが他のきのこよりも多く、がんや高脂血症の予防に注目されています。

### くり【栗】



疲労回復に役立つビタミンB<sub>1</sub>や免疫力を高めたりコラーゲンの合成を助けるビタミンCが多く含まれています。

他にも...



- ・さといも【里芋】
- ・まつたけ【松茸】
- ・ごぼう【牛蒡】
- ・れんこん【蓮根】
- ・りんご【林檎】



旬の食材は、栄養価が豊富で、味が濃く、おいしさ◎です！！