

栄養科だより 9月号

少しずつ秋を感じる季節となり、『食欲の秋』にも繋がりますね。

今回、『9月が旬の食品』の紹介をします。ぜひ日々の食事に取り入れてみてください♪



里芋

○**モリブデン**という栄養素が含まれる

肝臓に貯蔵されている鉄分の利用を促し、造血作用があるため、貧血予防に効果があります。

また、**マンナン**は食物繊維の一種で、便通を促してくれます。さらに腸の周囲に集まる免疫細胞を活性化させるので、様々な生活習慣病の予防になります。

選び方:皮のしま模様がくっきりみえていて、固いものを

舞茸



○きのこ類の中で**ビタミン B2** が1番豊富

肌や粘膜などを健やかに保ち、肌荒れやニキビを防ぐ効果があります。

また、ビタミン B2 は脂質を中心にたんぱく質、糖質等を分解し、エネルギーに変える働きがあります。ダイエット中の方は舞茸を取り入れることをお勧めします。

選び方:カサの部分が肉厚で色が濃く光沢があり、触るとパリッと折れそうなもの



栗

○**ビタミン B1** が豊富に含まれる

糖質を分解し、エネルギーとして消費するために欠かせない栄養素です。

スポーツをするタイミング等、多くのエネルギーが必要な時はビタミン B1 を摂取すると良いです。

また、糖質を摂りすぎると、糖質を分解するためにビタミン B1 が消費されるため、不足しやすくなります。バランスの良い食生活をしましょう。

選び方:外側の皮の茶色が濃くて、つやつやと光沢があるものは鮮度が良い

梨



○**カリウム**が豊富に含まれる

カリウムは冷房にあたりすぎたり、冷たいものを食べ過ぎたりして起こる、体の冷えからくるむくみを改善する効果があります。また、必要以上に塩分を摂り過ぎた場合に、塩分を体外に排出してくれます。

アスパラギン酸も含まれているので、夏バテで疲れた体の疲労回復にも効果的です。

選び方:軸の反対側のおしりの部分がどっしりとしたものは甘み強い

旬の食材を食べる3つのメリット

1. 新鮮で美味しい
2. 栄養価が高い
3. 価格が安い



昨今、食材は通年出回り、旬がわかりにくくなりました。しかし、その土地で採れる季節ごとの食材を知り、料理に取り入れながら、自然の恵みをしっかり受け、四季の変化を楽しみましょう♪

Follow me! /



HOSHIEYOUKA