

# 三春病院 栄養だより

# 10月号

## 食欲の秋・旬食材の栄養！

夏が過ぎ、涼しい季節となってきましたね。

みなさんはおいしい秋の食材を知っていますか？

今回は、秋の味覚と旬食材の栄養についてお伝えします！

### 旬とは・・・

野菜・果実などが盛んに出回り、味が最もよい時期♪

### - 秋の味覚・期待できる効果 -


さんま 

ビタミンA → 目や皮膚の粘膜を健康に保つ働き

DHA → 血液サラサラ効果

EPA → 脳の働きを活性化

戻りカツオ 

さんまと同じ 


DHA・EPAが豊富

鉄分 → 貧血予防

きのこ：低カロリー 

食物繊維 → 便秘予防/整腸作用

ビタミンB群 → 免疫力アップ

レンコン 

きのこと同じ食物繊維が豊富

タンニン・ビタミンC → 紫外線のダメージ

による老化などを防ぐ

さつまいも 

ビタミンC(りんごの5倍) → 美肌効果

ヤリピン・食物繊維 → 腸内環境を整え老廃物を排出

栗 

カリウム → むくみ防止

ぶどう 

アントシアニン → 目の働きを高める

梨 

ソルビトール → 整腸作用

アスパラギン酸 → 疲労回復効果

柿 

βカロテン → 老化防止

### 旬食材のいい所

#### ● 栄養価が高い

旬の食材は、

旬以外の食材に比べ、

- ① 栄養価が高い
- ② 香りがいい
- ③ 旨味も豊富

#### ● 値段が安い

大量に採れた

野菜や魚などが出回るため、

値段が安く購入することが

できる

#### ● 季節を感じる事ができる

日本には四季があるため、

季節ごとに旬の食材を楽しむことができる



### ☆ 食べ物の組合せで栄養価UP ☆

【きのこ × 牛乳】 → きのこに含まれるビタミンDと一緒に摂ることで、カリウムの吸収率UP!

【さつまいも × りんご】 → ビタミンCが豊富な組合せで

アンチエイジング効果や動脈硬化予防!