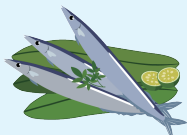




「食欲の秋」・旬の味覚で健康的に

ようやく残暑もおさまり、過ごしやすい季節・秋の到来です。この季節には、サンマ、なす、栗、芋など美味しい旬の味覚がたくさん。これらの食材の中には、健康に効果のあるものが多く、「食」に気を配ることで防げる病気や症状があります。旬の食材の栄養や特色を知って、「食欲の秋」を健康的に楽しみましょう！

サンマ



【栄養】

サンマの栄養で一番優れているのがタンパク質。血液をサラサラにするEPAや脳の働きを活発にするDHAも含まれている。また貧血に効果のあるビタミンB2、苦めの腹わたにはビタミンAも豊富。

【効能】

胃腸を温めて、消化を助けるので、疲労回復にはうってつけ。またEPA、DHAは成人病の予防やほけ防止に効果がある。

【おすすめ調理法】

焼き魚が一番美味しいが栄養を摂るには丸ごと食べるのがよい。炊き込みご飯や煮るのがおすすめ。

里芋



【栄養】

いも類の中で一番カロリーが低く、食物繊維が豊富。

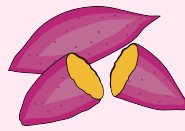
【効能】

慢性の便秘に悩んでいる人におすすめ。胃腸の調子を整え、食欲も増進させる働きがある。

【おすすめ調理法】

煮付けにグラタン、コロッケがおすすめ。また消化のよい大根や人参、タンパク質の豆腐との組み合わせのけんちん汁は、便秘、高血圧、糖尿に効果的な健康料理です。

さつまいも



【栄養】

熱に強いビタミンCが豊富。またビタミンEは玄米の2倍もある。コレステロールに強い食物繊維も多い。

【効能】

消化器系の働きを高めて、胃腸を丈夫にする働きがある。気力のないとき、食欲がないという方には効果的。

【おすすめ調理法】

栄養を摂るには焼くこと。焼き芋は最高のおすすめ。また煮るときにシロウガを加えれば、消化器系の強化に、レモンを加えると消化器の機能が上がる。



くり



【栄養】

デンプン、ビタミンB1、Cを多く含んでいる。また渋皮に含まれるタンニンは抗ガン物質として最近、注目を浴び始めている。

【効能】

筋肉や骨を丈夫にする働きがあると言われ、胃腸を丈夫にし、血液の流れを良くする働きがある。

【おすすめ調理法】

渋皮煮がおすすめ。またお手軽なおやつには、スナック菓子より甘栗がよい。

なす



【栄養】

なすは秋になると皮が柔らかくなり実が引き締まって美味しくなる。約94%が水分というなすには、カロテンが100mg含まれており、食物繊維や糖質が多い。

【効能】

血管の柔軟性を保つ、出血の防止など、血液に効果があるとされている。

【おすすめ調理法】

なすは油の吸収率が良く、また油と一緒にすると血中コレステロールを抑制する働きが高まるという説もあり、油炒めや田楽などがおすすめ。また、なすは体を冷やす効果があるのでこれからの季節は加熱して食べるのがよい。



かき



【栄養】

ビタミンCが多く、大きめのもの1個には1日に必要なビタミンCが摂れる。またビタミンAや食物繊維も多く含まれている。

【効能】

酒の酔いざましに効果抜群。お酒を飲み過ぎた後に食べると、肝臓の解毒作用を高めてくれる。飲む前に食べておくのも効果あり。

【おすすめ調理法】

柿の葉にはビタミンCが多く、利尿効果、新陳代謝の促進、高血圧に効果的なので、むくみや血圧の気になる方は柿の葉茶がおすすめ。