

ハートフル栄養通信

「食べること」を支援します！

Heartful ハートフルサンク 栄養指導部 管理栄養士



平素は、ハートフルサンクに格別のご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。色づく木の葉に、地面に重なる落ち葉や木の実。季節はもうすっかり秋ですね。秋といえば、快適な気候・紅葉・秋の食べ物などと楽しみがいっぱいですね！実りの多い秋を満喫しましょう！今回は秋の味覚についてご紹介したいと思います。

今が旬の秋の味覚！

さつまいも



- ・満腹感が得られやすく、腹持ちが良いのが特徴。
- ・切り口から出るミルク状の白い液はヤラピンという成分で食物繊維と一緒に【おなかの調子】を整えてくれます。
- ・ビタミンE【抗酸化作用】【血行促進】やカリウム【余分な塩分を排泄する】も豊富！
- ・皮にも食物繊維やカルシウムなど栄養たっぷり！皮ごと食べましょう！

しいたけ



- ・しいたけは2度旬が訪れ、春は旨みが強く、秋は香りが高いのが特徴。
- ・エリタデニン【コレステロール値低下】やビタミンD【骨粗しょう症予防】などと栄養豊富なうえにほぼエネルギーゼロ。みそ汁や炒め物にちょこっとプラスしましょう。
- ・きのこ類に含まれる栄養や旨み成分は、1、2時間の天日干しでぐんとアップ！

●旬の食材は●

他の時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期。味がおいしくなるだけでなく、1年で最も栄養価が高く、栄養満点！食材が多く収穫できるので、価格も安い！

ブロッコリー



- ” つぼみと茎はビタミンCの宝庫 ”
- ・貧血予防作用のある鉄と葉酸、骨の健康に必要なカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンKが含まれています。
- ・ブロッコリーはビタミン・ミネラルがたっぷり！

いくら



- ・秋鮭の旬と重なり、鮭に含まれるEPA・DHAはいくらにも豊富に含まれている。
- ・カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれる。
- ・コレステロール・塩分が多いので、摂りすぎに気をつけましょう。

さんま



- ・良質なタンパク質が豊富。
- ・旬の秋には、脂がのって栄養価がアップ！
- ・目の疲れや口内炎の改善するビタミンA。
- ・EPA、DHAは血行を促進して動脈硬化を予防します。

柿



- ・そのまま食べて甘いものは甘柿、干し柿にして食べるのは渋柿。
- ・ビタミンCが豊富で、他の果物には少ないβ-カロテンを含む。免疫力アップ・風邪予防に効果的☆

” 果物は1日200gが目安！ ”