



『秋の味覚』



だんだん寒くなってきましたね。湿度が下がり、外気が冷え、風邪を引きやすい季節になってきました。ご飯をしっかり食べて、元気なからだをつくりましょう！！

秋の味覚といえば・・・？

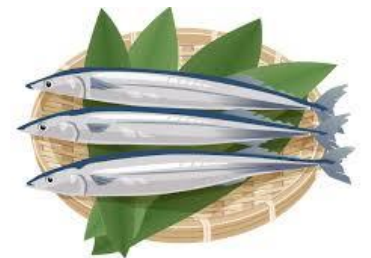
◇ き の こ ◇

秋の味覚の中でも、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く低カロリーの食品です。ビタミンでは特にB群とD群が多く含まれています。



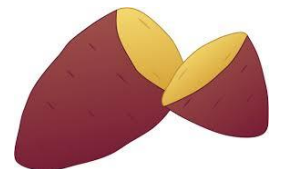
◇ 秋 刀 魚 ◇

秋刀魚には青魚に多く含まれるEPAやDHAなどが豊富です。EPAやDHAは血液をさらさらにしてくれる働きがあります。その他にもビタミンA, B2 やカルシウム、鉄等が豊富なところが特徴です。



◇ さ つ ま い も ◇

さつまいもは食物繊維の他にビタミンCを多く含んでいます。特にさつまいものビタミンCは熱に強いので、煮たり焼いたりしても体に吸収されます。その他にも、じゃがいもなどの他のイモ類に少ないビタミンEが多く含まれている事も特徴です。ビタミンC、E共に抗酸化作用を持っています。



◇ 柿 ◇

柿にはビタミンC、Aとカリウムが多く含まれています。そのビタミンAやCがウイルスに対する免疫や抵抗力を高めてくれ、のどなどの粘膜を強くする効果が期待できます。しかし、柿を食べすぎると、体を冷やしてしまうことや、便秘になってしまう場合があるので、注意して食べましょう！



◇ 栗 ◇

栗にはビタミンB1、Cとカリウムが豊富です。

その他にも栗の渋皮にはタンニンという物質も多く含まれています。

タンニンは抗酸化作用をもっています。

その他には現代人が不足しがちな亜鉛も多いです。

亜鉛が不足することによって、味覚障害や肌荒れなどの症状が出てきます。



柿をつかったレシピ ～ 柿なます(約2人分) ～

材 料

○ 大根	80g
○ 塩	ひとつまみ
○ 柿	25g
○ ☆穀物酢	10g
○ ☆食塩	1g
○ ☆薄口醤油	2g
○ ☆上白糖	1.5g
○ すりごま	お好みで

- ①大根は皮をむき、長さ5cmのせん切りにして、ボールに入れ、ひとつまみの塩で塩もみする。
- ②柿は皮をむき、種とへたを取って長さ5cmのせん切りにする。
- ③ボールに☆印の調味料を入れ、スプーンなどでよく混ぜ、水けを絞った大根と、柿を加える。
- ④調味料が、大根と柿にしっかりなじんだら、お好みですりごまをかけて出来上がり。