



秋の味覚

2020年10月号

栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士

〇〇の秋

朝晩の冷え込みや、日が短くなってきて秋を感じるようになってきました。

秋といえば実りの秋、食欲の秋、味覚の秋とも言われ、食材が豊富に実ってご飯がおいしい季節でもあります。

秋になると食欲が増すのは、夏バテから食欲が回復するから、気温が下がってきて体を温めようとするから、などいろいろな理由があると言われています。

つつい食べすぎてしまうのはいただけませんが、今まさに旬の食材には栄養もたっぷりです。

今回は秋が旬の食材と栄養について紹介します。

さつまいも



余分な塩分を排出するカリウムや、便秘を促進し老廃物の排出させる食物繊維、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富です。いも類のビタミンCはデンプンにガードされ、熱で壊れにくいのが特徴です。

皮の部分が特に栄養価が高いので、皮ごと食べるのがおすすめ。

ゆっくり加熱すると甘みが増します。

鮭



多くの魚に含まれる **DHA と EPA という脂肪酸が豊富**です。DHA と EPA は動脈硬化や血液をサラサラにし**血栓の予防**に役立ちます。

また、身に含まれる赤の色素は**アスタキサンチン**と呼ばれ**強い抗酸化力**を持ちます。**発がん予防や美肌効果**のほか、**眼の健康**にも効果的とされています。

さらに、**ビタミン D も豊富**に含まれています。ビタミン D には**カルシウムの吸収を促進する働き**があるため、シチューやクリーム煮など**牛乳と組み合わせると吸収率がアップ**します。

塩鮭は塩分が多いので、ぜひ今が旬の秋鮭を楽しんで下さい。

実は**白身魚**で、エサとして食べたエビなどの色素で身が**ピンク色**をしているのです。

きのこ類



低エネルギーでさつまいもに匹敵するほど**食物繊維が豊富**に含まれ、**コレステロールの上昇を抑え動脈硬化を予防**する働きがあります。

グアニル酸など**うま味成分**も豊富です。

日光に当てると、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが増えるので調理前には天日干しするのもおすすめです。

柿



ビタミン C 含有量はみかんより豊富です。デザートとしてだけでなく、なますや白和えなど料理に用いることも出来ます。

強い抗酸化作用のある黄色素 β-クリプトキサチンや**赤色素リコピン**も豊富です。

カリウム、アルコール分解酵素も含まれているので、**飲酒前に食べると二日酔い対策**に良いでしょう。

