



美味しい季節になりました

皆さん、こんにちは。管理栄養士の久保です。
9月に入っても暑さが続く中、
秋の味覚が顔を出し始めました。
栄養価が豊富なきのこやサツマ芋、さんま、
ぶどうなど食欲をそそる美味しいものが沢山です。
食欲の秋にこれらの食材をとり入れて
美味しさと健康的な献立で心と身体も満たしましょう。



秋の味覚の食材は栄養価に富み、さまざまな健康効果があります。



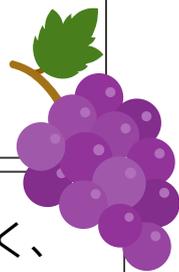
きのこは低カロリーで
食物繊維が豊富に含まれ、
免疫力を高める効果があります。
特にビタミンDが多く、
骨の健康にも役立ちます。



さつまいもはビタミンCや
食物繊維が多く、抗酸化作用あり
美肌効果や便秘改善に役立ちます。



秋鮭やさんまは良質なタンパク質、オメガ-3脂肪酸は
血液の流れを良くし脳の健康を保つ効果があります。
ビタミンB群が豊富で、エネルギー代謝を
助ける働きがあります。



ぶどうはポリフェノールを多く含み、抗酸化作用が強く、
血圧の安定や心臓病予防に役立つとされています。

おいしい秋の食材は栄養豊富で体に良いものの、食べ過ぎにはご注意ください。
炭水化物・脂質・塩分の摂りすぎにつながることもあります。