

アスパークだより

No.465 10月1日 帆苧枝穂

みなさんこんにちは！今回のアスパーク便りは「秋の旬の食べ物」です。季節の変わり目で体調管理の難しい時期ですが旬の食べ物を取り入れて体調管理に努めましょう！

旬の食材を食べるメリット

旬の食材を味わうということには、季節の移り変わりを感じられるだけでなく、次のようなメリットもあります。

- ・ **食材が多く収穫できるので比較的価格が安くなる**
- ・ **栄養価が高い**
- ・ **新鮮でおいしさが増す**



栄養価の面でいうと、夏に旬を迎えるトマトの場合、ビタミンの一種であるカロテンの含有量は、旬を迎える7月は528 μ g、11月は241 μ g（トマト100gあたり）と半分にまで減ってしまいます。トマトは消費量も多く、一年中スーパーで買うことのできる野菜ですが、旬の時期には特に多くとり入れたいですね。

秋の食材の特徴

旬の野菜や果物には、その時期に私たちの体が必要としている栄養が豊富に含まれています。中でも秋が旬の食材は、夏の暑さで弱った胃腸を回復し、体を温めてくれる効果があり、ビタミンや食物繊維など女性に嬉しい栄養素もたっぷり含まれています。

秋の食材一覧

秋の食べ物①：さんま

秋の味覚と言ってまず思い浮かべるのが、さんまではないでしょうか。さんまには、脳梗塞などを予防する EPA (エイコサペンタエン酸) や悪玉コレステロールを減らす DHA (ドコサヘキサエン酸) などが豊富に含まれているので、積極的に食べたい秋の食べ物です。

秋の食べ物②：栗

栗にはビタミン B1 やカリウム、渋皮にはポリフェノールの一種のタンニンが多く含まれているので、美味しく健康にもいい秋の食べ物なんですね。

秋の食べ物③：かぼちゃ

かぼちゃはカロテンが豊富な栄養価の高い野菜なので、煮物や揚げ物、お菓子などいろいろな食べ方で楽しみたい秋の食べ物ですね。

秋の食べ物④：松茸

国産は料亭や贈答品向けの高価なものが多いのですが、外国産のものは、比較的小手頃なお値段で購入できます。

秋の食べ物⑤：柿

柿と言えば日本の秋の果物の代表ですね。「富有柿」などの甘柿と、「平核無柿」などの渋柿があり、渋柿は渋抜きをしたり干し柿にして食べます。

他にもまだまだ沢山美味しい食材があります！
この時期にしか味わえない数々のお料理を思い存分満喫して下さいね。

