

新米の季節になりました

9月・10月頃になると、その年に収穫されたお米が「新米」としてお店に並ぶようになります。新米は普通のお米より水分を多く含み、香りがよく、粘りが強いのが特徴です。

だんだんと涼しくなってきた、朝晩の気温の変化が激しくなってきました。季節の変わり目で、体調を崩しやすくなる時期でもありますので、朝・昼・晩と3食しっかり食べて、十分な睡眠と栄養をとるように心がけましょう！そして、「食欲の秋」ですね。旬の食材をたくさん食べて、元気に過ごしていきましょう。

美味しいきのこを食べよう

秋になると、しめじ・まいたけ・えのき・しいたけ・エリンギなど、おいしいきのこがたくさんあります。きのこには、身体によい栄養素が豊富に入っています。旬のきのこをたくさん味わいましょう！

- きのこに含まれる主な栄養素を紹介します。
- 食物繊維** おなかの調子を整えて、腸内の有害な物質を吸着して排出する。
 - ビタミンB1** 疲労回復のビタミン
 - ビタミンB2** 皮膚の粘膜を健やかに保つ美容のビタミン
 - β-グルカン** 細菌やウイルスに対する抵抗力を高め、身体の免疫力を高める
 - ビタミンD** 骨を丈夫にするのに必要な栄養素で、カルシウムの吸収を促進する
 - ミネラル** 骨や身体を作り、身体の調子を整える

