



実りの秋・食欲の秋、この時期は味覚を楽しむのに絶好の季節です。
が！食べ過ぎには注意しましょう。腹八分に抑え、旬の味を大いに楽しんで下さい。また、季節の変わり目で朝夕の寒暖差があり、体調を崩しがちです。衣服で調節するなど気を付けて過ごしましょう。

今が旬！ 10月旬の食材紹介

今月の旬な食材の紹介です。

スーパーなどでぜひ探してみてください！！

① しめじ



食物繊維が豊富で、ビタミンD・B2を含んでいて、血中のコレステロール値を低下させ、高血圧予防にも有効です。かさが開きすぎず、全体にはりがある物が新鮮です。ブナシメジは人工栽培の為、旬はありません。

② 栗



炭水化物が40%でカリウム・リンなどのミネラルを多く含んでいます。皮の色が褐色で光沢があるもの、身がふっくらとよく実ったものを選びましょう。

③ 鮭



さんまと並び秋の味覚を代表する魚です。鮭の身は赤いが、実は白身魚の部類です。エビやカニを餌にして赤くなっています。一般の白身魚に比べ脂質が多く、ビタミンA・D・B1・B2が豊富です。身に艶があり厚いものを選ぶと良いでしょう。

三色食品群とは

見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」3つの色に分類したものです。

この3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスが整う目安になります。



赤の食べ物 肉類・魚介類・卵類・豆、豆製品・乳類
血や筋肉や骨を作り、身体を大きくします。

黄色の食べ物 穀物類・芋類・種実類・油・砂糖・塩
体温や力のもとになります。パワーが出て疲れにくくなります。

緑の食べ物 野菜類・果物類・きのこ類
身体の調子を整えます。病気から身体を守りお腹の掃除もします。