



健康・栄養新聞

秋の食材

2019年10月1日 発行

田宮病院 栄養管理室

旬の食材には旬の効能がある！栄養価が高い！！味が濃い！！値段が安い！！

旬とは、ある食材が一年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことで、人間がその季節に必要としている栄養素を、たっぷりと含んでいる時期です。

秋といえば、みなさんはどんな食べ物を思い浮かべますか？栗、さつまいも、さんま、まつたけ… 秋は海の幸、山の幸問わず本当にたくさんの種類のおいしい食材を楽しむことができる季節です。

夏の疲れを癒し、来る冬へ備えて、秋は栄養

食欲の秋



実りの秋 新潟と言えばやっぱりお米！

10～11月にかけて出回る新米は栽培して時間が経っていないので水分が多く、柔らかさ、粘りの強さ、炊き上がりの白さ、冷めても変わらない甘味などが特徴。

新米の時期である秋には、ご飯に合う旬の食材も増えるので、「初物」ならではの味わいを楽しみましょう。

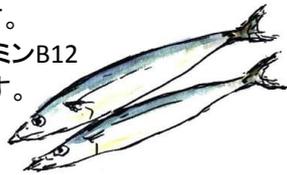
旬の魚

秋の魚介類は、水温が低くなるため脂がのり、美味しくなります！

秋の魚の代表と言えば**秋刀魚**。

脂にはDHAやEPAを豊富に含み動脈硬化や生活習慣病予防にも役立ちます。

他にも良質なたんぱく質、ビタミンB12、カルシウム、鉄分なども含みます。



9～11月に獲れる

サバを「**秋サバ**」と呼び、

脂のついた秋サバはDHAやEPAをより多く含んでいます。また、血合いには鉄分やビタミン類が豊富です。



鮭は消化吸収の良い良質のたんぱく質やビタミン類を含みます。また、鮭の身の赤い色素はアスタキサンチンと呼ばれ、ビタミンEの約1000倍という強い抗酸化作用を持っています。

土用の丑の日のイメージがありますが**うなぎ**は初冬に旬を迎える魚です。夏のうなぎと食べ比べて違いを見るのも楽しいですよ。



◎DHA・・・「脳の栄養」とも呼ばれており、脳を活性化する働きがある。

脳の中でも記憶や学習能力を司る「海馬」に作用する栄養素で認知症の予防にも効果がある。

血管をしなやかにする働きもあるため血圧も高くならないよう抑えてくれる。

◎EPA・・・脂質の分泌を抑えて中性脂肪を分解する効果がある。さらに花粉症やアレルギーを改善する効果もあり、脳梗塞や心筋梗塞の原因となる動脈硬化を抑える役割もある。