

## 秋野菜と果物の栄養

### きのこ類

食物繊維やビタミンB群、ビタミンDなど栄養が豊富で低カロリーなきのこは種類も多く、食物繊維が豊富なため便秘解消やコレステロールの抑制にも効果的です。

しいたけ: 骨粗しょう症予防に重要なビタミンDを多く含みます。

しめじ: 「香りまつたけ、味しめじ」と言われるように旨味が強いのが特徴です。

まいたけ: しめじと並んで旨味の強いきのこです。脂質をエネルギーに変えるビタミンB2、免疫力UPのβ-グルカンがきのこの中でも特に多く含まれています。

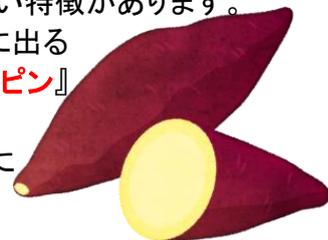


### さつまいも

さつまいもには食物繊維、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれています。

じっくり加熱することで甘味が増し、また加熱してもビタミンCが壊れにくい特徴があります。

サツマイモを切ったときに出る白い液体の成分は『ヤラピン』といい、胃の粘膜を保護したり、腸の働きを活発にする作用があります。



### 柿

ふんわりとした優しい甘みが魅力の柿は、果実をそのまま食べるだけでなく、干して干し柿にしても良いですね。

栄養としてはビタミンCが抜群に多く、ミカンやレモンよりも多く含まれています。



### ごぼう

ごぼうは11月から2月頃に旬を迎える野菜です。

便秘の解消や、腸内の善玉菌を増やすのに効果がある食物繊維やオリゴ糖、抗酸化作用があるポリフェノールなどが豊富に含まれています。ごぼうのポリフェノールは皮に多く含まれているので包丁やピーラーで皮をむかず、たわしで皮をこすり落とす調理がおすすめです。



### ブロッコリー

秋野菜の中でも、特に栄養バランスが良いのがブロッコリーです。くせの無いほのかな甘みでビタミンCやビタミンEを豊富に

含んでいます。ブロッコリーは花蕾(からい=蕾)を中心に食べますが、茎も柔らかく栄養豊富なため残さず食べつくしましょう。



## 【秋野菜に多い主なビタミン・ミネラルの紹介】

しみ予防!!

### ●ビタミンC

ビタミンCは毛細血管、歯、軟骨などを正常に保つ働きのほか、皮膚のメラニン色素の生成を抑えたり、日焼けを防ぐ作用、ストレスやかぜに対する抵抗力を強める働きがあります。不足すると、コラーゲンが形成されないため血管がもろくなり出血を起こします。これが壊血病です。そのほか、イライラする、貧血、筋肉減少、心臓障害、呼吸困難などが起こる可能性があります。

### ●ビタミンD

脂溶性のビタミンなので油を使った調理や動物性食品から摂取すると吸収が良いです。不足すると腸管からのカルシウム吸収の低下と腎臓でのカルシウム再吸収が低下し低カルシウム血症となります。摂りすぎると高カルシウム血症となり血管壁や腎臓、心筋、肺などにカルシウムが沈着し腎機能障害や食欲不振、嘔吐などの症状が現れます。

### ●ビタミンE

不足すると血行が悪くなり冷え性や頭痛、肩こりなどの症状のほか、抗酸化作用が低下するため老化が進み、動脈硬化の原因にもなります。摂りすぎると骨量が減り骨粗しょう症のリスクを高める可能性が示唆されて