

浜

り

ハ

通

信

30年9月1日

59号発行



浜通り訪問リハビリステーション



みなさんこんにちは。夏の猛暑はいつの間にか過ぎ去り、だんだんと秋らしい涼しい気候になってきましたね。そして秋の訪れとともに**食欲の秋**到来です！今回は、**秋の味覚で美味しく・楽しく・健康づくり**をテーマにお届けしたいと思います！



柿

栄養価が高く、実は非常に優れた食べ物！



特に**ビタミンC**が豊富で、少し大きめの柿一つで**成人が一日に必要なビタミンC**が摂れてしまいます。また**ビタミンA**や**食物繊維**も豊富なので、**脈硬化や高血圧の予防**にも効果があります。

さつまいも

ビタミンがとっても豊富！



熱に強い**ビタミンC**や**ビタミンE**は玄米の2倍もあり、さつまいもは**消化器系の働きを強めて胃腸を丈夫にする効果**があります。また、さつまいもの**ベータカロチン**や**プロテアーゼ阻害物質**というのが**肺ガン予防**に役立ちます。

松茸

香りが魅力！秋の定番高級食材！



松茸には**ビタミンB1、B2、B6、ナイアシン、葉酸**などがバランスよく含まれており、**体力、免疫力、臓器の機能向上を促進させる効果**があります。なので、夏に暴飲暴食をしてしまった方は、**弱った内臓機能の向上**をさせる効果があります。

栗

スイーツ系でも活躍。女性必見の美容効果！



栗には**しわやシミなどに働きかけるビタミンC**と**でんぷん**が多く含まれます。特に皮の部分に強力な抗酸化作用を持つ**タンニン**という成分が多く含まれており、**老化を引き起こす活性酸の除去作用**や**皮膚の保護作用**があります。

さんま

若者からお年寄りまで全ての人の体に良い食べ物！



さんまは高脂肪ではありますが、良質の不飽和脂肪酸である**EPA**や**DHA**が多く含まれています。さんまを食べると**胃腸が温まり疲労回復効果**があります。また、**EPA、DHA**は**成人病予防や認知症防止**に効果があります。

いかがでしたでしょうか？栄養価の高い秋の味覚の食材ですが、栄養の偏りや食べすぎには注意してくださいね！

