

# 食欲の秋を健康に



暑い夏が終わり、秋の気配を感じる頃から、秋の味覚と呼ばれる食材が旬を迎えます。気候も良くなって食欲も増すので、栄養価の高い旬の食材を食事に取り入れていきましょう！

## 秋刀魚



季節により脂質含量が異なり、秋は脂がのった美味しい季節です！

### 秋刀魚に豊富な栄養素

EPA・DHA：悪玉コレステロールを減らす  
カルシウム：骨や歯を丈夫にする  
ビタミン B2：糖質などの代謝に必要  
ビタミン D：カルシウムの吸収を助ける

## きのこ類

一年中安定して食べられるきのこも秋が旬の食材です。

低カロリーなのでダイエットにもおススメ！

### きのこに豊富な栄養素

ビタミン D：カルシウムの吸収を促進し、骨を強くする  
食物繊維：便秘改善



## 柿



柿は日本が世界に誇る果物のひとつ。奈良時代にはすでに販売されていたと言われています！

### 柿に豊富な栄養素

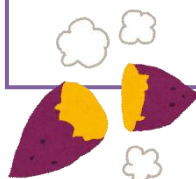
ビタミン C：コラーゲンの生成、皮膚のメラニン色素の生成抑制、ストレスや風邪への抵抗力を強める  
ビタミン A：目や皮膚の粘膜を健康に保つ

## さつまいも

ほくほくした食感と優しい甘みが人気！秋の味覚の代表です！

### さつまいもに豊富な栄養素

食物繊維：便秘改善  
ビタミン C：他の野菜に比べ熱に強く、壊れにくい形で含まれています！



出典：健康長寿ネット、Kewpie「素材の基本」、きのこらぼ fromHOKTO

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyouso>、<https://www.kewpie.co.jp/recipes/knowledge/?season=autumn>

<https://www.hokto-kinoko.co.jp/kinokolabo/kinkatu/15312/>

新横浜リハビリテーション病院 栄養科