



栄養だより

10月号

2022年10月1日

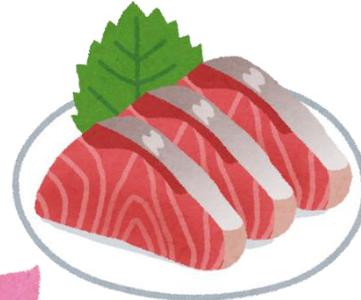
栄養科

～食欲の秋～

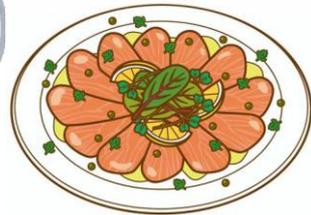
秋刀魚や牡蠣などの魚介類、りんご・柿などの果物、温かい鍋物やおでんなどの煮込み料理にぴったりの野菜など様々な食材が旬を迎えます。秋は夏の疲れや急な気温の変化により風邪をひきやすい季節です。秋が旬の食材をたべて免疫力を高めましょう。今回は秋刀魚について紹介します。

秋刀魚(9月～11月)

- ・DHA
- ・EPA
- ・ビタミンD
- ・カルシウム
- ・鉄分が豊富！



刺身・カルパッチョ

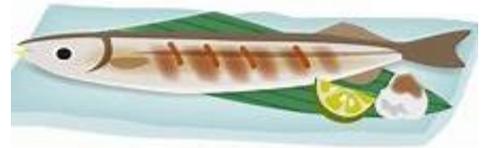


新鮮なさんまは生で楽しみましょう。DHA・EPAは加熱による栄養損失が大きいので、栄養面からも刺身やカルパッチョで食べるのがおすすめです！

<秋刀魚の選び方>

- ・口が黄色い
- ・お腹が硬い
- ・頭から背中にかけて厚みがある
- お腹が大きく膨らんで超えている物のほうが脂がのっています
- ・尾尻を持った時、刀のように一直線にたっている
- ・黒目の周りが濁っておらず、透明で澄んでいる
- 内臓が痛んでいると目も濁っています

焼き魚



大根おろしには、苦みを抑える効果がありたんぱく質を分解する酵素が含まれているため消化の促進作用があります。さらに鉄分やビタミンの吸収をよくするので一緒に食べましょう！

<効果>

- ・DHA(ドコサヘキサエン酸)
- 中性脂肪を減らし動脈硬化の進行を防ぐ効果があります
- ・EPA(エイコサペンタエン酸)
- 中性脂肪の低下や血液をサラサラにするので、生活習慣病予防に効果的です
- ・ビタミンD
- 骨を強くします
- ・カルシウム
- 歯や骨を健康的に保つために必要な栄養素です
- ・鉄分
- 貧血の予防、改善に役立ちます