



暑かった夏も終わりを告げ、季節は秋、涼しくなってきましたね。夏バテは解消できましたか？美味しいものがたくさん実る季節となりました。食欲の秋の到来です。でも、食べすぎは禁物!!美味しい旬の食材を満喫しつつ、バランスのよい食生活を心掛けましょう。

今月の担当は
管理栄養士
鶴田です。

旬の食材『きのこ』を食べよう♪

●食物繊維

便秘解消や血糖の上昇を抑制したり、コレステロールを下げたいと生活習慣病の予防に効果的です。

●ビタミンB2

脂質を中心にタンパク質、糖質を分解し、エネルギー代謝を助けます。また、健康な肌を作る際にも重要な役割を果たします。

●ビタミンD

カルシウムが体にとりこまれるのを助け、骨を丈夫にします。



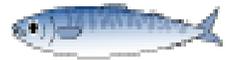
旬の食材『サンマ・サバ・シャケ』を食べよう♪

●DHA（ドコサヘキサエン酸）

●EPA（エイコサペンタエン酸）

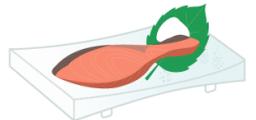
血栓をできにくくし、心筋梗塞や脳梗塞などを予防します。

HDL（善玉）コレステロールを増やします。中性脂肪の上昇を抑制します。



シャケ1切れ：138kcal

サンマ1匹：289kcal



ただし、DHA、EPAは身体によい働きをしても脂質です。カロリーも高いので食べすぎは禁物です!!

《食べすぎ予防のコツ》

①最初に野菜や海藻を食べる

②良く噛んでゆっくりと食べる

栗、さつまいも、いんげん、柿、サンマに・・・と
ついつい食べすぎる
「食欲の秋」気をつけ
ないと大変なことに・・・



また、『スポーツの秋』ともいわれています。食べ過ぎたときは適度なスポーツをして、消費しましょう♪

食事のこと、栄養のことでお気になるときはお気軽に管理栄養士までお尋ね下さい。

