



今月の担当は
管理栄養士
山本です。

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。
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が食べ過ぎは禁物です。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。秋におすすめの食材と代表的な栄養素を紹介します。

旬の食材『きのこ』



●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りと
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。

歯ごたえもあるので噛む回数が増え、
満腹感が得られやすいです。さらに、
低カロリー(100gあたり20kcal以下)
で、ダイエットにもおすすめの食材です。

旬の食材『サンマ・サバ・シャケ』

●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。



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
もちろん禁物です。

きのこをはじめお野菜
と鮭をいれたお鍋なん
かはこれからの季節に
いかがでしょうか



旬の食材

『さつまいも・栗・りんご・柿』

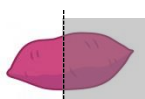
●食物繊維

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りと
生活習慣病の予防に効果的です。

●カリウム※腎疾患等のある方は注意が必要です
摂りすぎたナトリウム(塩分)の排出を促し
て血圧を下げる作用があります。

ただし、糖質含有量も多いですので、
食べ過ぎに注意しましょう。

【1日の目安量】



1/3本



1/2個



中1個



中5~6個

『運動の秋』も忘れずに！



普通歩行
10分
25kcal



速歩
10分
40kcal



自転車
30分
80kcal

過ごしやすい秋は運動を楽しむの
に最適な時期です。旬の味覚を楽
しみながら、しっかり身体を動かし、
冬太りしないようにそなえましょう。