

緑の園ワンポイント栄養

季節の変わり目の体調管理

日中も涼しくなり秋が深まってくる季節となりました。みなさんお変わりありませんか？

暑かった夏から過ごしやすい秋へと変わる時期。そんな季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。そこで今回は、体調を整える食材をいくつかご紹介したいと思います。

これからの時期に旬を迎える食材は、体の調子を整えるために効果が期待されるものが多いです。

例えば、さつまいもは、消化器系の働きを高め、胃腸を丈夫にする効果があります。食物繊維も豊富なので、便秘がちな方にも効果があるとされています。

また、栗には、血液の流れをよくする働きがあります。ビタミンB1、ビタミンCが豊富で、疲労回復にも効果があるとされています。

サンマには、胃腸を温め、疲労を取り除く効果が期待されています。食欲の秋ともいわれるこの季節。旬の食材を食べて体調を整え、秋を楽しみましょう。