

# 緑の園ワンポイント栄養

## 秋の旬の食材について

朝晩は涼しくなってきた、秋が近づいてきました。皆さんお変わりありませんか？

秋の旬の食材といえば、皆さんは何を思い浮かべますか？栗、さつまいも、柿、サンマ、梨など秋に旬を迎える食材はたくさんあります。今回は、そんな秋の旬の食材についていくつかご紹介していきたいと思います。

### 【秋に旬を迎える食材】

◆栗：栗はビタミンB1を多く含みます。また、カリウムも豊富で、ナトリウムを排出する働きがあり、高血圧予防などに効果があります。

◆ぎんなん：カリウムをはじめ、マグネシウムやリン、鉄など骨を作るのに欠かせないミネラルを多く含んでいます。

◆柿：「柿が赤くなれば医者は青くなる」と言われるほど栄養価が高い食材です。ビタミンCは柿1個で1日の必要量をほぼまかなえるほど含まれています。疲労回復、風邪の予防などに効果があります。

◆梨：梨に含まれる、ソルビトールという成分は、甘く冷涼感があり、咳止めや解熱効果があるとされています。また、たんぱく質を分解する消化酵素が含まれており、食後に食べることで消化を助けるとされています。

食欲の秋、おいしいものを食べ、食事を楽しみましょう。