

緑の園ワンポイント栄養

美味しい食事で体調管理

なかなか「秋本番」とまではいかず、まだ暑い日がありますね。それでも朝晩は大分涼しくなり、過ごしやすくなってきました。皆さんお変わりありませんか？

1日の気温差が大きいこの季節。体調を崩しやすい時期でもあります。しかし、秋は「食欲の秋」と言われるほど、美味しい食材がたくさん出回り、食欲が出る季節でもあります。そこで今回は、「体調管理を食事から」ということで、体調を整える食材をいくつかご紹介します。

例えば、さつまいもには、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。また、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。

栗には、血流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。

さんまには、胃腸を温め、疲労を取り除く効果が期待されています。

秋の美味しいものを食べることで、身体だけでなく、心も健やかに。ぜひ、秋の旬を楽しみましょう。