

# 緑の園ワンポイント栄養

No.307 令和4年9月

## 秋が旬の食材

まだまだ日中は暑い日が続きますが、朝晩は秋の気配が近づいてきました。皆さんお変わりありませんか？

今回は、秋に旬を迎える食材とその栄養素についてお話します。

### ◆さつまいも

日本各地で様々な品種が作られています。さつまいもは、食物繊維やビタミンCなどを多く含んでいます。ビタミンCは水に溶けやすいため、汁ごと食べられる味噌汁などに入れると良いでしょう。また、皮の部分が特に栄養価が高いので、焼き芋にして皮ごと食べると良いです。

### ◆秋刀魚

秋の魚といえば、秋刀魚ですね。サンマには質の良いたんぱく質や鉄分、カルシウム、血液をサラサラにし、コレステロール値を下げると言われているDHAやEPAが豊富に含まれています。

### ◆梨

90%近くが水分でできています。カリウムや食物繊維を含みます。カリウムは高血圧の予防に効果的です。

旬の美味しいものを食べ、豊かな食生活にしましょう。

白杵市大字大泊220番地

☎ 63-2762

高齢者総合福祉施設 緑の園

緑の園デイサービスセンター ほのぼの

白杵市大字諏訪289番地の1

☎ 63-2551

諏訪緑の園