

「秋が旬の食材」を、知っていますか？ 伝えよう日本の味

秋はお米をはじめ、野菜や果物・魚など私たちの食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさ収穫され、一年を通してみて、味も栄養価も高くなる時期のことを言います。「秋が旬の食材」を知り、味わってみましょう。

秋刀魚（サンマ）

サンマに含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）は、脳の働きを良くします。



脂がのって魚介類がおいしくなる季節です。

特にサンマは、「秋」・「刀のよな形」・「魚」と、書いて「サンマ」と読み、秋が旬の魚です。

さつまいも

火を通すことで、より甘みが増します。食物繊維、ビタミンCを多く含みます。



しいたけ

低エネルギーで食物繊維を多く含む「しいたけ」。独特の、香り・うまみがあります。



かき

甘柿と渋柿があり、渋柿は「干柿」にすることで甘くなります。ビタミンCを多く含み、風邪を予防します。



くり

岐阜県の東農地方で多く作られています。「栗きんとん」や「栗ご飯」がおいしいですね。ビタミンB1を多く含みます。



《目の愛護デー》

10月10日

「10」という数字を横に倒すと、目と眉毛の形に見えることから、10月10日は、「目の愛護デー」となりました。ゲーム機やタブレットなど、目を使う機会が多いですね。バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。



◎ビタミンA◎

目の健康に欠かせない栄養です。不足すると、暗いところで見えにくくなります。人参・ほうれん草など色の濃い野菜に多く含まれます。

◎アントシアニン◎

目の疲れを和らげます。ぶどう・ブルーベリー・なす・黒豆などに多く含まれます。

栄養の多い旬の食材を取り入れて、感染症になりにくい丈夫な体を作りましょう。