

秋の旬食材で健康チャージ！

体が喜ぶ栄養の宝庫を食卓へ

同じ野菜でも、旬の時期とそうでない時期では**栄養価に大きな差**があることをご存知ですか？旬の食材を選ぶだけで、毎日の食事がもっと豊かになります。

秋の健康食材 TOP5! & おすすめの調理法

【きのこ類】・免疫力向上
・腸内環境を整える

 洗わない

- ・風味や水溶性の栄養素が流れるため
- ・気になる場合はふき取りましょう

 煮汁ごと食べる

- ・スープやあんかけがおすすめ

 天日干しにする

- ・ビタミンDが倍増



【かぼちゃ】・風邪予防
・疲労回復

 加熱する

- ・β-カロテンやビタミンEは加熱することで吸収率UP!

 皮や種も食べる

- ・ビタミン・ミネラルが豊富

 汁ごと食べる

- ・栄養を余さず摂取!



【サツマイモ】・腸活、美肌効果
・むくみ防止

 皮ごと食べる

- ・皮は食物繊維、アントシアニンが豊富

 蒸す

- ・栄養素の損失を抑えられる!

 煮汁ごと食べる

- ・栄養を無駄なく摂取!



【秋刀魚】・血液が良くなる
・貧血予防

 刺身や煮物がおススメ

- ・栄養を最大限に摂ることができる

 ホイル焼き

- ・栄養を閉じ込めることができる

 骨まで食べる

- ・圧力鍋を活用して!



【柿】・風邪予防
・便秘解消

 生で食べる

- ・栄養を最も効率良く摂取できる

 皮ごと食べる

- ・皮は食物繊維やポリフェノールが豊富

 干し柿にする

- ・栄養が濃縮 ※食べ過ぎには注意!



人に話したくなる小話

球根に毒まんじゅしゃげがあることで有名な彼岸花（別名：曼珠沙華）の季節です。日本では不吉なイメージが多いですが、国によってはロマンティック。葉がある時に花が咲かず、花がある時に葉がない植物。お互いを思い合っているのでは？と、韓国では「相思花：そうしか/そうしばな」と呼ばれています。