

管理栄養士の栄養コラム Vol.4

旬の食べ物がすごい!!

秋の食べ物で健康になろう!!



秋は気温の変化が激しく、空気も乾燥するので風邪を引いたり、肌荒れを起こすなど体に不調が起きやすい時期です。『食欲の秋』とも言われる秋の食べ物は大地のエネルギーをたっぷり含むため、味も濃く、体をトラブルから守ってくれる栄養素も満点です♡栄養をたっぷりと含んだ秋の食べ物を食べて、健康な体を作りましょう☆

かぼちゃ

かぼちゃはβ-カロテンやビタミンB群を豊富に含んでいます。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、粘膜や皮膚の健康維持に役立ちます。また、喉や肺などの呼吸器を守る働きも期待できます。ビタミンEを多く含むため、血流を改善し、体を温める効果も期待でき、気温が下がるこれからの時期にぴったりです。

鮭

鮭には、強力な抗酸化力を持つ『アスタキサンチン』が含まれています。その抗酸化力はビタミンEの**1000倍!**アスタキサンチンの特徴は、ずば抜けた抗酸化力だけではなく、脳や目の中でも働ける数少ない抗酸化物質であるという点です。生活習慣病の予防だけではなく、脳疾患への予防にも期待が高まっている栄養素です。

りんご

イギリスには『1日1個のリンゴが医者を遠ざける』ということわざがあるほど、ビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素がたっぷり! また、ポリフェノールも豊富で、りんごポリフェノールには、血流の改善や高血圧の予防、生活習慣病予防、ダイエット効果など様々な健康効果が期待できます。

秋の味覚

秋刀魚

青魚である秋刀魚には、DHA・EPAがたっぷり!! DHAには、脳細胞の活性化を促すはたらきや、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす効果が期待できます。EPAには血栓を予防する働きが期待できます。DHAやEPAは体内で作り出すことができないため、積極的に食べたい食品です。

さつまいも

さつまいものビタミンC含有量も類でトップクラス! ビタミンCは加熱すると壊れてしまいますが、さつまいものビタミンCはでんぷんで保護されるため加熱しても壊れないのが特徴です。また、食物繊維が豊富で便秘解消や腸内環境の改善にも効果が期待できます。

柿

『柿が赤くなれば、医者が青くなる』と古くから言われているほど栄養価の高い果物で、柿1つで1日のビタミンC推奨摂取量をクリアできるほどです。ビタミンCは免疫力の低下を予防してくれるなどの効果が期待でき、これからの時期は積極的にとりたい栄養素です。