



10月に入り風に冷たさを感じる季節になりました。
美味しい「旬の物を食べる」などして、秋を感じてみてはいかがでしょうか。

夏が終わると今度は秋バテに注意が必要で

夏の暑さが和らぎ、ようやく夏バテともおさらばできると思いきや、
なぜか疲れが抜けにくい。
そんな症状があったら「秋バテ」かもしれません。
夏の疲れが溜まって体力を消耗し、それがもとになって自律神経の乱れや
血の巡りが悪くなって起こるもので、食欲不振や寝不足、めまい、
立ちくらみ、頭がすっきりしない、
微熱が続くといった症状となって現れるようです。

夏の終わりから秋にかけては日中は暑くても、
朝晩は気温が下がって冷えやすくなっています。
この時期は、からだを冷やす食事から温める食事に切り替えましょう。
温かいスープや根菜類を意識して摂るとよいとされています。
弊社今月のお弁当に、根菜類を使ったメニューや、旬のかぼちゃ等
を使ったメニューが登場致します。
上手に摂り入れて、からだの内側から健康にいきましょう。



10月は健康保険組合連合会が定めた「健康強化月間」です。

健康の保持・増進を図り、さらに全国民の健康意識を高め、健康寿命を延ばすことを目的として定められたものですが、食生活に限った事だけでなく運動や禁煙に関する事も項目に挙げられています。

食に関しては、生活習慣病予防のためには野菜を上手に摂り入れることがとても大切です。

1日350g以上の摂取が理想とされていますが、意識しないとこの数字には及ばないと思います。
弊社お弁当も毎日様々な野菜を使用しておりますので、
上手に摂り入れ健康の保持・増進を図りましょう。

[旬の食材]

かぼちゃ、キノコ類、かつお、いくら、くり、りんご、あずき、ピーナッツ

かぼちゃは、β-カロテン(ビタミンA)が豊富なほか、さまざまな栄養をバランスよく含んだ食材です。
このビタミンAが風邪、C型肝炎などの感染症やガンといった免疫力低下によって発症する病気の抑制に効果的であることで注目されています。

β-カロテンには、粘膜などの細胞を強化して、免疫力を高める働きもあります。
免疫力が高まると、外から体内に侵入してくる有害な細菌やウイルスを撃退するだけでなく、
抗がん作用も高まります。

この時期にふさわしい、まさに万能食材ですね。

