

ジョイフルランチ新聞 64

まだまだ残暑が厳しい毎日です。体調管理を万全にしましょう。

秋は実りの季節。美味しいものがたくさん♪

食欲の秋です。何気なく食べるだけでなく、どんな効果があるのか知ることにより食へのあいがたみを感じながら、よりおいしく感じるすることができます。

秋が旬の食材は、医学的に見ても優れた食材が多いようです。

今回はそんな秋の味覚についてご紹介します。

①柿

ビタミンcが豊富で、大き目の柿一つで成人が一日に必要なビタミンcが摂れてしまいます。

ビタミンAや食物繊維も豊富なので、高血圧の予防にも効果があると言われています。

また、お酒の酔い醒ましに良いと言われていますので、悪酔いする方は試してみてもいいかもしれません。

②さつまいも

秋の食材の定番中の定番ですね。

ビタミンcやビタミンeは玄米の2倍と言われています。

さつまいもは消化器系の働きを高めて胃腸を丈夫にする効果があります。

夏に冷たいものを食べ過ぎて胃腸の弱ってる方などは積極的に摂り入れてみましょう。

また、ベータカロチンやプロテアーゼ阻害物質と言うのが、肺がん予防に役立つといわれているようです。

弊社のお弁当でも、19日にさつまいもを使った食材が登場します。

是非ご賞味下さい。

お月見と言えば[十五夜]を連想する方が多いかと思います。(今年は9月19日です。)

十五夜は秋の美しい月を觀賞しながら収穫に感謝する行事とし

[中秋の名月]と呼ばれています。

では、[十三夜]はご存じでしょうか??

こちらは十五夜のあとに運ってくる十三夜をさします。(今年は10月17日です。)

[十三夜]は十五夜と違い、日本で生まれた風習だといわれており、栗や豆の収穫祝いでもあります。

お月見をする際は月見だんご(13個または3個)、すすき、栗や豆などの収穫物を備えて楽しみましょう。

[旬の食材] 

茄子、さつまいも、さといも、椎茸、しめじ、カツオ、さんま、ブルーベリーetc……

秋と言えばさんまがおいしいですね。

特にタンパク質が良質で、牛肉やチーズより質が優れていると言われています。

そして胃腸が温まり、疲労回復効果もあるので夏で疲れた体を戻すには

適した食材と言えるので、おいしく摂り入れましょう。