

第 8 回目「秋が深まる季節～おすすめの食材と栄養～」について



11 月は、爽やかな秋風がだんだんと冷たい風になり、季節の変化を感じる季節ですね。今回は、秋から冬へと移り変わるこの時期に、おすすめの食材と栄養について、いくつかご紹介します。

日光に当たることで生成されるビタミンDは、冬になると日照時間が短くなることで、不足しやすくなります。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、健康な骨を維持し、免疫機能を調整する働きがあります。そのため、今からの季節は食事からも摂取することが大切です。

ビタミンDを多く含む食材は、さんまやいわし丸干し、鮭などの魚類、卵、キノコ類などがあります。

寒い季節の風邪予防には、ビタミンCが効果的です。

ブロッコリーやかぼちゃ、キウイフルーツやレモンなどの野菜や果物、サツマイモやジャガイモのいも類はビタミンCが豊富な食材です。

さらに、冬季になると気分が落ち込みやすくなって、ストレスを感じるが多くなるかも……。

亜鉛は、ストレスに強くなる栄養素といわれています。

牛肉（赤身の肉）、牡蠣やアサリに多く、カシュナッツやアーモンドにも含まれます。

新鮮な旬の食材は、栄養が豊富です。今の季節だからこそ、その美味しさを楽しんで体と心を元気にしましょう。ただし、過度な食事や偏った食べ方はおすすめできません。バランスの摂れた食事を心がけましょう。

スープやシチュー、鍋などの温かい食事を摂り、体を温めて代謝をあげておくことも、体温調節や免疫機能のアップ、体重管理に役立ちます。深まる秋、キノコ鍋や生姜湯などでほっこりしませんか？

きたる冬も、皆様が健康で楽しく過ごせますように。

コラムにお付き合いいただきありがとうございました。

☆ 今月のおすすめ

今月のおすすめスポットは、高原町にある「御池の湯」です。家族風呂があります。生駒高原や御池などへドライブ、散策のあとの立ち寄り湯にどうぞ。

