

いきいき通信



～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

— あなたの元気を応援します —

【 旬の食材で身体の調子を整える 】

一雨ごとに秋の気配が深まる今日この頃、みなさまいかがお過ごしでしょうか。少しずつ過ごしやすい日が増えつつありますが、季節の変わり目はストレスを感じやすく、寒暖差に身体がついていけないため体調を崩しがちです。旬の食材は新鮮で栄養価が高いと言われています。旬の食材を食べることで、身体の調子を整えましょう。



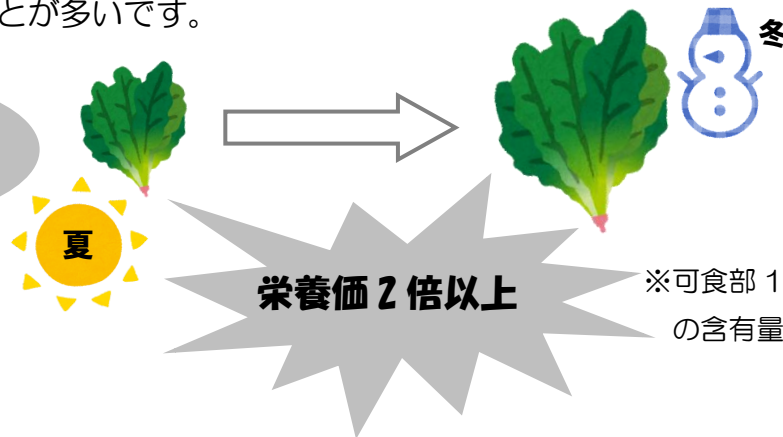
旬の食べ物が身体に良い理由は…？



①最も栄養価が高まる時期に収穫をするため

旬とは野菜や果物、魚などが「最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も成熟している時期」です。食材がおいしい時期は、それに含まれている栄養成分も高くなっていることが多いです。

例：ほうれん草



※可食部 100gあたりのビタミンCの含有量



②その時期に身体が欲する食材のため

旬の食材にはその時期の身体が必要とする成分や、嬉しい効果をもっているものがたくさんあります。例えば秋から冬にかけて旬を迎えるものが多い根菜類は身体を温める作用があります。

生活の中でのお困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2

☎56-8000

ふれあいまちづくりセンター



体調を整えるためにおすすめの秋の食材

きのこ類

きのこには便通をよくしたり、生活習慣病の予防に役立つ食物繊維がたっぷり入っています。またビタミンやミネラルも豊富に含まれているため、疲労回復などの効果も期待できます。

しいたけ



悪玉コレステロールを減らしたり、血圧の上昇を抑える効果が期待できます

まいたけ

きのこ類のなかでも特に免疫力を高めるβグルカンが豊富に含まれています



なめこ

独特のぬめりには胃の粘膜を守りタンパク質の消化吸収を助ける効果や肝臓や腎臓の機能を高める効果があります。



エリンギ



食物繊維・カリウムが豊富に含まれており、高血圧の予防にも期待できます

きくらげ

他のきのこ類に比べて、鉄やカルシウムが多く含まれています

根菜類

かぼちゃやごぼうなどの根菜類には、ミネラルやビタミン、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれ、冷たいものを摂りすぎた影響で弱った胃腸の改善や、便秘の解消に効果があります。

【 おすすめの食べ方 】

○にんじんは皮を剥かずに食べる

にんじんの皮の近くには、肌や粘膜を保護し抵抗力を高める「βカロテン」が豊富に含まれています。そのため皮を剥かずにβカロテンの吸収を高める効果のある油で調理して食べるのがおすすめです。

○ごぼう・レンコンはあく抜きをしない

ごぼうとレンコンのあくには抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれています。あく抜きをすることで、ポリフェノールだけでなく香りや旨味もなくなってしまうため、あく抜きをしないで調理するか、あく抜きをする場合でも出来るだけ短時間にとどめておくことがおすすめです。

