

# 近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 秋の食材 編～

11月号

秋の終わりに近づく11月。秋から冬への移行期であるこの時期は秋の食材を楽しめる時期です。そこで今月は寒い冬に向けて11月が旬の美味しい食材をご紹介します。

## 11月が旬の食材3選

寒さが増す11月は魚は産卵期前、野菜・果物は寒さに耐えるため栄養をたっぷり蓄える時期で、旨味がアップしています。ここでは11月が旬の食材とその栄養素について紹介します。

### ☆マグロ



種類により旬は異なりますが、秋はメバチマグロが旬です。良質なタンパク質が豊富で、臓器や筋肉、皮膚や髪の毛を正常に保つ効果が期待できます。多く含まれる必須脂肪酸のDHA,EPAは血液をサラサラにし、中性脂肪やコレステロール値を下げる効果があるとされています。



### ☆白菜

寒い時期に食べたくなり、鍋に欠かせないのが白菜。水分が多く低カロリーなので、肥満防止にもってこい。カリウムがたくさん含まれており、高血圧予防に良いとされています。またビタミンCも豊富で、風邪予防にも効果的です。



### ☆柿

柿はレモンよりもビタミンCが多く果物の中ではトップ級。さらに食物繊維・ビタミン・ミネラルをバランス良く含み、食物繊維はお通じ改善に良いとされています。またβカロテンは抗酸化作用があり、粘膜を強くし、風邪などの予防に効くと言われています。



## コラム

### コロナ対策のために～正しい手の洗い方～



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

**コロナの感染状況が治まりつつありますが、まだまだ油断は禁物です。  
外出先からの帰宅時、食事前などこまめに手洗いをし、コロナ対策をしましょう！**

石けんで洗い終わったら水で流し清潔なタオルでよく拭き取りましょう。



イラスト（提供：首相官邸HPより）