

# 近大農学部 医務室だより

～栄養豆知識「秋が旬の食材と栄養素について」～

9月号

## 秋が旬の食材は栄養満点！

いよいよ天高く馬肥ゆる秋となります。この季節は、「食欲の秋」と言われるほど、美味しい食材が沢山出回ります。例えば、秋刀魚、鮭やサツマイモ、きのこ、かぼちゃなどが食べ頃を迎えます。また、おいしいだけでなく栄養満点であることをご存じですか？今回は、そんな秋の食材と栄養素について、根菜類、果物、キノコ類、木の実類の4つに焦点をおいて紹介します。

### 秋が旬の食べ物4選

#### 根菜類

##### ・ 里いも

ガラクトンという成分が血中のコレステロールの付着を防ぎ、血圧下げる効果があるといわれています。

##### ・ ジャがいも

畑のリンゴと言われるほどビタミンC豊富。食物繊維、カリウムも多く含まれます。

##### ・ サツマイモ

食物繊維、ビタミンE、ビタミンCが豊富。特にビタミンCは、じっくり加熱することで甘味が増します。



#### 果物

##### ・ ぶどう

ビタミンB1・B6、ミネラル、抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富に含まれています。→抗酸化作用とは、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素から体を守る作用のこと。



##### ・ 梨

クエン酸、リンゴ酸、アスパラギン酸などは疲労回復に効果的であるとされています。



#### キノコ類

##### ・ しめじ

お手頃な価格で手に入るのに、ビタミンB1・B2・cや食物繊維、鉄分など栄養満点！

##### ・ 舞茸

食物繊維、ビタミンDが豊富です。新鮮なものを選ぶコツはカサが肉厚で光沢のあるものが○

##### ・ しいたけ

旨味成分のグアニル酸をはじめ、食物繊維、ビタミンDが豊富。



#### 木の実類

##### ・ ぎんなん

抗酸化作用のあるビタミンC、β-カロテンのほか、多くのミネラルを多く含みます。食べ過ぎると中毒を起こす人もいるので、1日5～9粒が目安です。



##### ・ 栗

ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。妊婦さんに良い効果をもたらす葉酸も含まれています。



## コラム

現在、新型コロナウイルスのワクチン接種が進んでいますが、日本全域で新規感染者数は増加し続けています。また、感染の急激な拡大に歯止めがかからず、**緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の対象地域や期間の延長**が決定されました。

## ゼロ密

を目指しましょう ～ 一つの密でも避けましょう ～

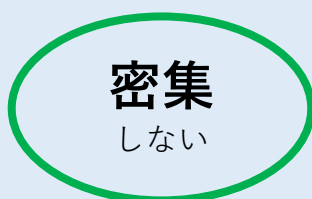
### 密接

しない



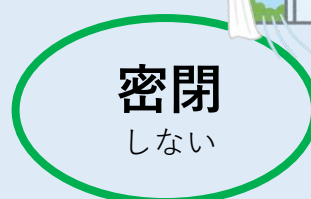
### 密集

しない



### 密閉

しない



会話をするときにはマスクの着用を徹底し、体調不良時の出勤・登校は控えましょう