

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 秋の味覚編～ 10月号



「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」…など、たくさんの○○の秋があります。今回は、「食欲の秋」という言葉があるように、秋は様々な食材が旬を迎えることから食べる機会が増すとされています。そこで秋の味覚とよばれている旬の食材とその栄養素についてご紹介します。

秋が旬の食材4選

サンマ



「秋刀魚」と漢字で書くように秋の味覚の代表の1つです。8月頃に脂を蓄えながら北から南下し始め、10月頃に旬を迎えます。血液をサラサラにするEPAやDHA、あらゆる細胞の材料となるたんぱく質、鉄やカルシウムなど、様々な栄養素が豊富に含まれています。

サツマイモ



イモ類の中で最も食物繊維が豊富で、腸内環境を整えたり、生活習慣病予防にも効果的です。また、血圧を下げる働きのあるカリウム、老化防止のビタミンと言われるビタミンE、脳や神経のエネルギー源となるビタミンB₁などが豊富に含まれています。

梨



「洋なし」や「日本なし」などいくつかの種類があります。梨にはソルビトールという糖質が含まれており、便を軟化させて排便を促してくれる働きがあります。梨の独特の歯ごたえを作っている「石細胞」にも便通を良くする効果があります。また、抗酸化作用をもつポリフェノール類、血圧を下げたり利尿作用のあるカリウムなどを豊富に含みます。

しいたけ



ビタミンDや食物繊維、ビタミンB群が含まれており、栄養満点の食材です。その中でも他の食材と比べてビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDにはカルシウムの吸収や骨への沈着を助ける働きがあり、骨や歯の健康には欠かせない栄養素です。また、ビタミンB群はエネルギー代謝に欠かせない栄養素です。

食べ過ぎには注意しながら、秋の味覚を楽しみましょう!!!

コラム

コロナとインフルエンザの同時流行に備えましょう!!!

インフルエンザウイルスとコロナウイルスは、症状が似ています。また感染力も強いので、一旦流行すると多くの人へ感染が広がります。基本的な感染対策について改めて確認を!!



出典：厚生労働省HP

マスクがない時

とっさの時



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



正しいマスクの着用・手洗いを心がけましょう