

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 秋の味覚編～ 9月号

9月に入り暦の上では「秋」ですが、まだまだ暑い日が続きます。これからの時期は「食欲の秋」と言われるように美味しい食べものが目白押しです。今回は「秋の味覚」の代表ともいえる栗の栄養価についてご紹介します。

糖質(炭水化物)

栗の場合、ほとんどがでんぷんで、体内に入るとブドウ糖になる。分解や吸収が早く、即効性のあるエネルギー源になる。

ビタミンC

抗酸化作用があり活性酸素を除去する。肌の老化防止や生活習慣病の予防に役立つといわれている。



食物繊維

消化されずに大腸まで運ばれ、排便を促す。腸内環境を整えて、善玉菌を増やす効果も期待できる

葉酸

ビタミンの一種で新しい赤血球を作るために必要な栄養素。細胞の新生や増殖にも欠かせない。

カリウム

細胞内外の浸透圧を調節して血圧を維持するミネラル。むくみ防止や高血圧の予防にも有効とされている。



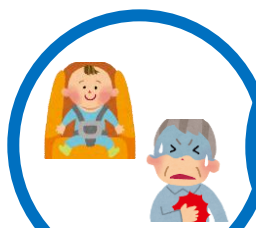
農林水産省 栗の魅力

秋を代表する味覚、「栗(くり)」。一般的に生で食べられることがないので間違えられやすいのですが、野菜ではなく木に実る果物で、9月から10月に旬を迎えます。「焼き栗」、「モンブラン」、「栗まんじゅう」、「栗ご飯」など様々な栗料理をこの秋は存分に楽しみましょう。

9月9日は救急の日

毎年9月9日を「救急の日」と定められています。これは、救急医療と救急業務への国民の理解と認識を深め、関係者の意識向上を図ることを目的としています。病気や事故で急変した人を救命し、社会復帰させるために必要な一連の流れを「救命の連鎖」といいます。救命の連鎖を構成する4つの輪が素早くつながると救命効果が高まります。

救命の連鎖



心停止の予防
(初期症状の気づき)



早期認識と通報



一次救命処置
(心肺蘇生とAED)



二次救命処置と
心拍再開後の集中治療



総務省 消防庁
救急の日