



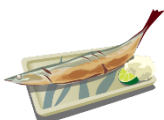
秋の味覚を楽しみましょう♪



暑さもようやく和らぎ、実りの秋が到来します！
秋といったら、“食欲の秋”です。美味しい食材がたくさん旬を迎えます♪♪
今回は秋の旬の食材とその栄養についてご紹介します。



サンマ



口先の黄色いもの

DHA や EPA、が豊富です。DHA は脳の活性化やコレステロールを抑制する働きがあり、EPA は血液をサラサラに保ち、動脈硬化や脳梗塞などの生活習慣病を予防する効果があるといわれます。

さつまいも



重みのあるもの

ビタミンC、食物繊維が豊富です。さつまいものビタミンCは加熱しても損失が少ない特徴があります。また、食物繊維は便通を整える働きがあります。

くり



ハリと光沢があるもの

種実類ですが脂質は少なく、炭水化物を多く含みます。ビタミンC・食物繊維・亜鉛なども含まれます。栗の渋皮にはタンニンを含み、便通に効果があります。

しいたけ



かさの裏側が白いもの

低カロリーで食物繊維が豊富です。天日干しいたけはビタミンDが豊富でカルシウムの吸収を助ける働きをします。

★ 赤文字は食材選びのポイントです ★

秋になり涼しくなってくると、寒さに備えて体が栄養を溜め込もうと食欲が増し、太りやすくなります。

食べ過ぎを予防するために、食物繊維が多い食品（野菜・きのこ類・海藻類等）から食べ始め、よく噛んで食べることを心掛けましょう！



9月・10月の予定



- 9/15 (木) 十五夜デザート
- 9/16 (金) 行事食 (デイケア)
- 9/19 (日) 行事食 (療養棟)
- 9/20 (火) お誕生日会 (療養棟)
- 10/17 (月) 行事食 (デイケア)
- 10/18 (火) お誕生日会 (療養棟)
- 10/31 (月) ハロウィンデザート