

秋の終わりにおすすめの食材と主な栄養素

マグロ



秋から冬にかけて旬を迎えます。

秋は“メバチマグロ”が旬。さっぱりとした味わいで身もやわらかいため、刺身に向いています。

- ・ビタミンB12
- ・ビタミンD ・ビタミンB6 等

桜えび



春と秋に旬があり、秋は11月頃から旬を迎えます。

赤色色素はアスタキサンチンといい、抗酸化作用が期待できます。

- ・カルシウム
- ・ビタミンB12 等

ししゃも



11月が旬のししゃも。旬を迎えたししゃもは

子持ちししゃもです。頭までまるごと食べられるため、カルシウムが豊富に摂取できます。

- ・カルシウム
- ・ビタミンB12 等

ブロッコリー



11月下旬頃から旬を迎え、春先まで美味しく

食べられます。この時期に採れるブロッコリーは甘みがあるのが特徴です。

- ・ビタミンK ・ビタミンC
- ・ビタミンE ・葉酸 等

白菜



10~11月頃から旬で、冬に入るとピークを

迎えます。この時期の白菜はやわらかくなり、風味もアップします。

- ・ビタミンK
- ・ビタミンC ・葉酸 等

ほうれん草



秋から冬にかけて旬を迎えます。ほうれん草はアクが

あるため、下茹でをして食べるのが基本。夏採りに比べ、冬採りはビタミンC含有量が3倍にアップ!

- ・ビタミンC
- ・ビタミンK ・葉酸 等

長芋



11~12月に旬を迎えます。長芋に含まれる酵素は

穀類や魚・肉類などの消化を助けてくれるため、他の食材と一緒に食べるのがおすすめです。

- ・カリウム
- ・ビタミンB1 ・ビタミンB6 等

【免疫力を高めよう】

季節の変わり目に注意。

“まごわやさしい”を意識した食事を取り入れてみましょう。

ま

(まめ)

味噌、納豆、豆腐、大豆等

ご

(ごま)

ナッツ、くるみ、アーモンド等

わ

(わかめ)

ひじき、昆布、もずく、のり等

や

(やさい)

緑黄色野菜中心

さ

(さかな)

青魚、小魚等

し

(しいたけ)

えのき、舞茸、きくらげ等

い

(いも)

さつまいも、里芋、じゃがいも、山芋等

栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。診察時に主治医へ、または受付やスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。