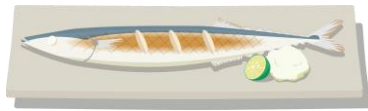




気温も落ち着き、過ごしやすい季節となってきました。食欲の秋という言葉があるように、この時期はさまざまな食べ物が旬を迎えます。夏の間に落ちた体力を取り戻し、冬に備えるのが秋という季節です。

今回は秋に旬を迎える食材の中でも栄養価の高い食材をご紹介します。



### サンマ、サバ

サンマやサバなどの青魚は秋に一番脂がのった旬の時期となります。この青魚の脂に多く含まれる成分がEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）です。血液中の中性脂肪値やコレステロール値を低下させて動脈硬化を予防する働きがあります。また、魚のたんぱく質は必須アミノ酸をバランスよく含み体内で効率よく再構成されます。その他にもナトリウムの体外への排出を促し血圧を低下させるカリウム、骨を丈夫にするカルシウムも豊富です。腎機能の低下した方はカリウムの過剰摂取には注意が必要です。

### 柿



秋の代表的な果物のひとつである柿

は、β-カロテンなどのビタミンA、ビタミンCを多く含みます。特にビタミンCは柿一個で一日の摂取目安量をとることができます。

ビタミンCは体内でコラーゲンの合成に関与したり、抗酸化作用を示します。風邪の予防、老化防止に効果があるとされます。ビタミンAは目の働きや粘膜、皮膚の代謝に関わっています。柿は糖分も多く含みますので摂りすぎには注意してください。

### サツマイモ、里芋



こちらも秋の代表的な食材です。

サツマイモには豊富にビタミンCが含まれます。サツマイモのビタミンCはデンプンに覆われていて熱を加えても壊れにくいという特徴があります。それ以外に

もビタミンE、食物繊維も多く含まれています。里芋はカリウム、食物繊維の多い食材です。また、他のイモ類に比べてカロリーが低く、サツマイモの半分以下です。

里芋の又メリ成分のムチンは水溶性食物繊維の一種です。便秘の改善や、糖の吸収を遅らせ血糖値の急上昇を抑える効果があります。

### きのこ



栽培物が一年中出回っています

が、本来は秋が旬の食材です。カロリーが非常に低く、食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD、カリウムが豊富に含まれます。

便秘や動脈硬化など生活習慣病の予防・改善が期待できます。

ビタミンDは腸からのカルシウムの吸収を高めるなど骨粗しょう症の予防などに役立つビタミンです。魚にも多く含まれますが、野菜や果物にはほとんど含まれません。

いかがでしたでしょうか。普段何気なく使っている食材もその良さを知ると、魅力が増してくるのではないのでしょうか。だからといって、食べすぎにはくれぐれも注意してくださいね。



### 参考

高脂血症のためのおいしい食事療法

青魚の栄養

健康で免疫力を高める食べ物・栄養食品効果効能ナビ

Diet Column ダイエットコラム

旬の食材百科