

# 管理栄養士

## おすすめ



# 秋が旬

# しめじ

しめじにはカルシウムの吸収率を上げるビタミンDのほか糖質の分解を助けるビタミンB1や成長を促進する働きのあるビタミンB2などの栄養素が含まれています。またしめじに含まれるグアニル酸には動脈硬化や高血圧を防ぐ働きが期待されています。きのこ類は低カロリーで食物繊維も豊富なことからダイエットや便秘の解消にも役立ちます。



### 「旬の食べ物」=「自然からのイチオシ？」 旬食材がおすすめなワケ

#### 味

香りやうま味が豊富なので、味が濃く感じられます。  
少ない調味料でもおいしく味わうことができ、塩分や糖分などの摂りすぎを抑えるのに役立ちます。

#### 栄養素

多くの食材で旬の時期はそうでないときに比べ栄養価が高いです。その時期に起こりやすい体調不良をカバーしてくれる栄養素がたっぷり！

#### 鮮度・価格

鮮度が良く、収穫量も多いので価格も安くなり毎日の食材に取り入れやすいですね。  
「旬のもの」を知り上手に取り入れながら、四季の変化を楽しみましょう。

管理栄養士

おすすめ



秋が旬

# まいたけ

まいたけには、がん予防に効果が期待できるといわれる成分が多く含まれています。特に、がん発生に関わる活性酵素の働きを阻害する作用があるビタミンB2の含有量はきのこ類ではトップクラスです。体の免疫力を高め、がん細胞の増殖を抑制する働きがあるとされるβグルカン、腸内のコレステロールや発がん物質を吸収して便と一緒に排出する食物繊維も豊富に含まれています。



「旬の食べ物」=「自然からのイチオシ？」 旬食材がおすすめのワケ

## 味

香りやうま味が豊富なので、味が濃く感じられます。  
少ない調味料でもおいしく味わうことができ、塩分や糖分などの摂りすぎを抑えるのに役立ちます。

## 栄養素

多くの食材で旬の時期はそうでないときに比べ栄養価が高いです。その時期に起こりやすい体調不良をカバーしてくれる栄養素がたっぷり！

## 鮮度・価格

鮮度が良く、収穫量も多いので価格も安くなり毎日の食材に取り入れやすいですね。  
「旬のもの」を知り上手に取り入れながら、四季の変化を楽しみましょう。

# 管理栄養士

## おすすめ



# 秋が旬

# チンゲン菜

チンゲン菜に含まれるビタミンAは髪や皮膚の健康維持に役立つと言われ、油と一緒に調理すると吸収しやすくなります。また、ナトリウムを排泄し高血圧を防ぐ作用が期待されているカリウムや、骨を生成する上で欠かせないカルシウムも豊富に含まれています。またカルシウムはイライラの解消にも効果があると言われています。



### 「旬の食べ物」=「自然からのイチオシ？」 旬食材がおすすめのワケ

#### 味

香りやうま味が豊富なため、味が濃く感じられます。  
少ない調味料でもおいしく味わうことができ、塩分や糖分などの摂りすぎを抑えるのに役立ちます。

#### 栄養素

多くの食材で旬の時期はそうでないときに比べ栄養価が高いです。その時期に起こりやすい体調不良をカバーしてくれる栄養素がたっぷり！

#### 鮮度・価格

鮮度が良く、収穫量も多いので価格も安くなり毎日の食材に取り入れやすいですね。  
「旬のもの」を知り上手に取り入れながら、四季の変化を楽しみましょう。