

道民の健康情報 秋の美味しい食材の栄養素と効能

秋は収穫の季節であり、「食欲の秋」と言われるほど美味しい食材が豊富な季節です。

今回は秋の美味しい食材の栄養素と効能について紹介します。

1. 鮭は消化・吸収の良い良質のたんぱく質やビタミン類が多い！

鮭にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれており、切り身を一切れ食べれば1日分の所用量を摂取することができます。身に含まれる赤の色素はアスタキサンチンと呼ばれ、ビタミンEの約1000倍という強い抗酸化力をもっています。

2. 秋が旬の舞茸！

舞茸には摂取の難しいβグルテンと呼ばれる水溶性食物繊維の一種が含まれています。血糖値の上昇を抑制しコレステロールの排出に一役買うと言われており、癌や高脂血症の予防効果でも注目されています。

3. 芋類は食物繊維やカリウムが豊富！

さつまいもはビタミンC、E、食物繊維が豊富で便秘に効くと言われています。

里芋は水分が多く、芋類の中では低カロリー食品でダイエット中にもお勧めの食材です。

4. 秋の果物は酸味が少なく甘みの強いものが多い！

柿はビタミンCが多く1個で1日分のビタミンCが摂れます。

ぶどうは糖類の中でもっとも吸収のよいブドウ糖が主成分のため、疲労回復に最適な果物です。酸化作用のあるポリフェノールは皮や種に多く含まれているので、皮ごと摂るのが理想的です。

秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏場の疲れをとる働きがあります。また、免疫力を高めるものも多く、冬に流行するインフルエンザなどの事前対策としても有効と考えられ、冬に備えた体作りに役立つと言われています。

今回紹介したのはほんの一部ですが効能を考えたバランスの良い食事を心がけましょう。

