



# 栄養だより

2021年

# 秋

暑さもやわらいで少しずつ涼しく感じる日が多くなり、夏から秋に移り変わろうとしています。

秋といえば食欲の秋でもあります。今回は、旬の食材についてご紹介しようと思います。

令和3年9月 季刊発行  
医療法人 南里泌尿器科医院  
管理栄養士 青木

今回のテーマ

## 旬の食材をとみましょう！

旬の食材は、その食材の栄養がピークに達している状態です。旬の食材を食べると質の良い栄養が摂れることとなります。

中でも秋が旬の食材は、夏の暑さで弱った胃腸を回復させ、体を温めてくれる効果があり、ビタミンや食物繊維などの栄養がたっぷりと含まれています。

体にやさしく、おいしい旬の食材を食べましょう。

### 春の旬の食材

苦味があるものは解毒作用があり、冬に貯まった毒素、脂肪、塩分を排出してくれます。

新キャベツ、新たまねぎ、アスパラガス、筍、菜の花、いちごなど



### 夏の旬の食材

ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンを豊富に含みます。色が濃い野菜が多く、彩りがいいです。

胡瓜、トマト、枝豆、オクラ、ゴーヤ、とうもろこし、桃、ぶどうなど



### 秋の旬の食材

ミネラルやビタミン、食物繊維など栄養素の種類も豊富です。弱った胃腸の保護や、腸内環境を整え、体を温める特徴があります。

さつまいも、れんこん、きのこ、チンゲン菜、里芋、りんご、柿など



### 冬の旬の食材

ビタミンCやβ-カロテン豊富なものが多く、免疫力を高めます。冬野菜・果物はとても甘みが強く、美味しいです。

白菜、カブ、大根、ほうれん草、ごぼう、ブロッコリー、みかんなど



健康な食生活の見直しにぜひ旬の食材を取り入れてみてはいかがでしょうか！

