



# 栄養ニュース 第205号

平成28年10月

福西会病院 栄養管理科

いよいよ夏が終わり秋の到来です、皆さんいかがお過ごしでしょうか。食欲の秋と言われるように秋には旬の美味しい食べ物が沢山あります。今回は「秋の旬の食材」についてお話ししたいと思います。

## ・旬の食材を食べるメリットは？

近年、技術が発達し旬の季節に関係なく一年中ほとんどの物を食べることができます。旬の食材は、ハウス栽培とは違い自然のリズムに合った無理のない成長をしているため、薬品や人工肥料の使用量は少なくてすみます。また、その食材の栄養がピークに達している状態なので、ビタミンやミネラルも多く、旬の食材を食べると質の良い栄養が摂れることになります。

## 秋の旬の食材



### さんま

良質なたんぱく質が多く含まれます。血液をサラサラにしてくれる EPA や、脳を活性化する DHA が多く含まれているため、血栓防止や認知症予防に効果があると言われています。貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミン A、骨や歯の成長に欠かせないカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミン D も多く含まれています。

美味しいさんまの選び方は身が太っていて、尾と下あごの先が黄色くなっているものは脂がのっているためとても美味しいです。また目の周りが濁ってなく、透明で澄んでいる方が新鮮です。

### さつまいも



セルロース・ペクチンといった食物繊維が多く含まれます。

セルロースは保水性が高く、膨潤してかさが増すため排便促進効果があると言われています。ペクチンは腸内細菌によって分解され発酵しやすいため、腸内フローラの改善に効果があるようです。腸は免疫をつくる大きな役割を持っているので、腸内フローラの改善は風邪予防に効果が期待できます。さつまいもは皮の色が均一で鮮やかなもの、表面が凸凹していないものを選びましょう。ひげが堅いものや表皮の一部が黒くなっているものは古いことが多く、苦味のある場合もあるので避けましょう。

※腸内フローラとは...腸管内に生息している常在細菌群のことで、主に回腸下部から大腸にかけて 100 種類以上の細菌が生息しています。

## ぎんなん

でんぷんが主で、B-カロテン、ビタミンCが多く含まれます。

昔から漢方薬として使われており、きんかんやかりん等と同様に咳止め、たん切りなどに効果が期待できるようです。ぎんなんは殻つきのまま新聞紙に包んで冷蔵庫に入れておけば、2～3か月ほど持ちます。

ぎんなんを食べ過ぎると嘔吐、めまい、下痢などの症状を起こすことがあるので食べ過ぎには注意が必要です。成人では40個以上、子供では7個以上を体内に摂取すると中毒症状を招くリスクが高まるので気をつけましょう。

## 柿



柿はビタミンCを多く含みます。大きめの柿なら、一個食べるだけでほぼ一日分のビタミンCの必要量（15歳以上の男女における一日の推奨量は100mg）を摂取することができます。また、ほかの果物には比較的少ないビタミンAも多く含まれています。ビタミンCは肝臓の働きを助け、解毒を促すため二日酔いに聞くとされています。

ビタミンCやビタミンAはウイルスに対する免疫力や抵抗力を高め、喉の粘膜を強化してくれるので風邪の予防にも効果が期待できます。

柿はへたが果実に張りつくように隙間がないもので、4枚そろっているもの選ぶとよいでしょう。柿を買ってそのまま置いておくと2～3日で柔らかくなってしまふことが多いです。

柿の食感を長く保つには湿らせたティッシュをへたの上に置き、ティッシュの面を下向きにして冷蔵庫で保管する方法があります。2週間ほどはシャキシャキした食感を保つことができます。



## 椎茸



椎茸はビタミンDの宝庫として知られています。ビタミンDは筋肉の増強、カルシウムの吸収をサポートする役割があるため、肥満予防や骨粗鬆症の予防に効果があると言われています。またビタミンDは脂溶性なので、油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。椎茸は調理前に一時間ほど傘を上にして日光に当てておくと、ビタミンDが変化しうまみが増します。

椎茸は肉厚で傘があまり開いていないもの、傘の裏が純白なもの、軸が太く短いものを選ぶとよいでしょう。

## 蓮根



蓮根はほぼ通年出荷されていますが、秋口に出荷される新蓮根は柔らかくあっさりとしていて、晩秋から冬のは粘りが出て甘みも増すのが特徴です。蓮根にはビタミンCや食物繊維が多く含まれます。ビタミンCは本来熱に弱いとされていますが、蓮根はでんぷん質主体のため加熱調理をしても分解されにくいのです。ビタミンCは風邪を予防し、肌・皮膚の老化防止に役立つ栄養素です。蓮根にはヌルヌルとした粘り気がありますが、これは糖たんぱく質のムチンというものです。ムチンには疲労回復や免疫力の向上に効果があるといわれています。また、胃壁を保護する効果や、たんぱく質の分解に作用し、胃腸を助ける働きもあります。

～食欲の秋、旬の食材をたくさん食べて元気にお過ごしください～

