



すばる六甲 栄養だより



昼間は日差しが暖かく、朝夕は冷え込むようになり寒暖差が出てきましたね。

旬の食材を上手にお食事に取り入れながら、食欲の秋を楽しみましょう♪

秋が旬の食材 ...

かぼちゃ、さつまいも、まいたけ、柿、栗、梨、
ブドウ、カツオ、サンマ などなど



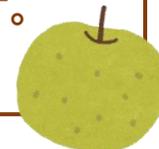
かぼちゃ

かぼちゃの皮には果肉以上の多くの栄養素が含まれているため、皮をつけたまま食べると栄養素を多く摂取できます！



梨

梨を食べることで便秘や高血圧、むくみなどの改善や予防が期待できます。ただし糖質も含まれているため、1日2/3個程度が目安です。



サンマ

サンマは鉄分・カルシウムを豊富に含みます。
サンマに含まれる栄養素には血液をサラサラにし、記憶力向上や脳の老化防止に効果があると言われています。

