

すばる六甲 栄養だより



「秋の味覚」といえば・・・何が思い浮かびますか？

今回は秋に楽しんで食べてほしい3つの食材の栄養効果をご紹介します。

かぼちゃ



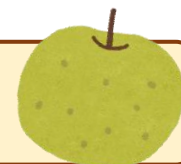
β-カロテンが豊富で、体内でビタミンAに変わり粘膜や皮膚の健康を保ちます。抗酸化作用のあるビタミンCやEも多く、免疫力アップや風邪予防に効果的です。食物繊維も豊富で便秘改善をサポートします。

さつまいも



加熱しても壊れにくいビタミンCと、腸内環境を整える食物繊維が豊富です。さらに、切った時に出る「ヤラピン」という成分が便通を促します。カリウムも多く、余分な塩分を排出してむくみを予防します。

梨



約90%が水分で、水分補給や渴いた喉を潤すのに最適です。アミノ酸の一種である「アスパラギン酸」を含み、疲労回復を助けます。タンパク質分解酵素の「プロテアーゼ」が、消化を助けて胃腸の負担を減らします。