

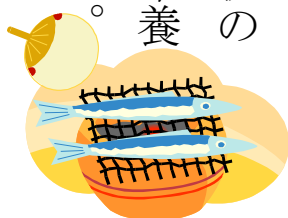
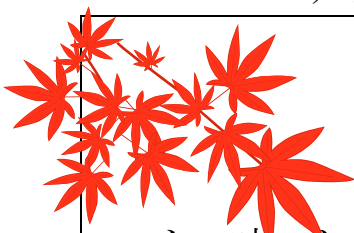


# ゆうげ



## 季節の変わり目 体調にご注意を!

朝晩の冷え込みが増して、季節はすっかり秋になりました。秋といえば、実りの秋。そして食欲の秋ですね。しかし、この時期は夏のたまった疲れが出て、**体調を崩してしまう方が多く**います。秋の味覚である米、イモ類、栗等は糖質が多くエネルギー源になり、夏の疲労を回復してくれます。それと共に、冬の寒さに耐える身体を作るためにも、美味しい秋の味覚をたくさん食べ栄養をつけておきましょう。



## 秋の代表格 秋刀魚 (さんま)

秋が旬といえばさんまですよね。**さんま**などの青魚には、脳を活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血液をサラサラにして動脈硬化や血栓の予防となるIPA(イコサペンタエン酸)が含まれています。また、血合い部分には、貧血予防となる**ビタミンB12**が多く含まれています。**栄養の宝庫**ともいえるさんまを旬で脂のついている今こそ食べたいものですね。  
**美味しいさんまの見分け方**  
 ・大きく太っているもの。  
 ・尾の付け根やあごの部分が黄色いもの。  
 ・色つやが良いもの。  
 ・真っ青なウロコがたくさんついているもの。

〜編集後記〜  
 秋は美味しいものが多く出てきて食欲が湧きますね。元気に健康で過ごすためにもバランスの良い食生活を心がけましょう。(栄養士 福土)