



秋の味覚を楽しみましょう！

食欲の秋到来！秋には多くの食材が旬を迎えます。秋が旬の美味しいものを沢山食べて夏に落ちてしまった体力を取り戻しましょう！

秋刀魚

～秋刀魚の栄養～

秋刀魚には必須アミノ酸をバランスよく含む良質のタンパク質や、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDを多く含みます。

秋刀魚の脂肪にはDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富に含まれています。DHAは脳や神経の機能を助け、脳を活性化させる働きがあるとされています。また、EPAは血中の中性脂肪の低下や、血液をサラサラにする効果があります。

～美味しい秋刀魚の選び方～

- ・頭から背中にかけて盛り上がり、厚みがあるもの
- ・お腹が硬いもの
- ・黒目の周りが濁ってなく、透明で澄んでいるもの
- ・尻尾を持った時、刀の様に一直線に立つサンマは新鮮



口が黄色いものは脂がのって新鮮との説がありますが、一概には言えないそうです。

さつまいも

～さつまいもの栄養～

さつまいもにはビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは熱に弱いのですが、芋類のビタミンCはでんぷんで守られているために加熱しても壊れにくい特長があります。

食物繊維も豊富に含まれ、便秘や生活習慣病を予防する効果が期待できます。

～さつまいもの品種いろいろ～

「さつまいも」とひと口に言っても沢山の品種があります。最近では「安納芋」などのねっとり甘いさつまいもが人気のようです。色々な品種を食べ比べてみても楽しそうですね！

ほくほく感



ベニアスマ 紅赤

高系14号

シルクスイート

安納芋 紅はるか

など…

おすすめ料理
天ぷら、煮物など

おすすめ料理
焼き芋

