

10月



暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。このころになると、身体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できそうですね。

今月は待ちに待った運動会も開催されます。秋に収穫を迎える多くの食材から、豊富なビタミンやミネラルなど身体に必要な栄養素を多く取り入れ、さらにパワーアップすると良いですね。運動会が終わったら、天気の良い日には旬の食材を使い親子でお弁当を作り、気持ちの良い秋の空気を吸いながら公園などで思い切り身体を動かす休日を過ごしてみるのも楽しそうですね。



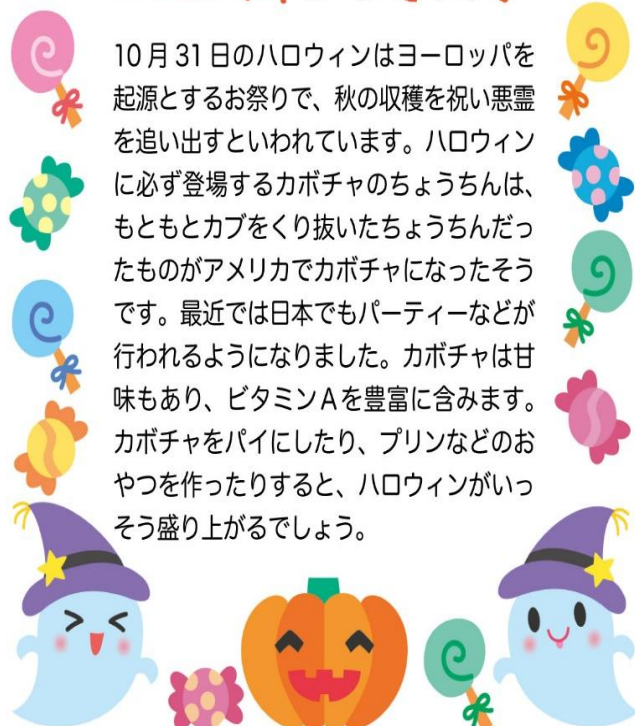
秋に旬を迎える食材



- さつまいも・・・食物繊維が豊富に含まれ腸内の善玉菌を増やし、腸を整える作用があります。
- レンコン・・・穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ縁起物の食材です。
- さんま・・・DHEやEPAなどの不飽和脂肪酸が豊富で、脳の働きを高め、学習力向上の手助けをします。
- ぶどう・・・ポリフェノールが多く含まれ、動脈硬化の予防に効果があると言われています。



ハロウィンって何？



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



栄養素たっぷりのキノコ



秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

