



食育だより

福島県立川俣高等学校
令和3年10月21日

秋の味覚を堪能しよう

木々の葉も色づき始め秋本番となってきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋等、秋は心身が充実する季節です。“秋”と聞いて思い浮かべるのは、やはりおいしい旬の食べ物！ 数ある秋の食べ物のなかでも親しみのある食材の栄養価について、紹介します。

【秋刀魚】

秋刀魚は季節により脂質含量が異なり、秋には脂がのった美味しい季節になります。EPAやDHAのほかカルシウム、ビタミンB2やビタミンDを豊富に含みます。カルシウムは骨や歯を作り、丈夫にする成分です。ビタミンB2は糖質、タンパク質、脂質の代謝に必要な栄養素です。皮膚や粘膜を健康に保ち、肌荒れやニキビを防ぐためにも大切な栄養素といえます。焼くと良質な脂が落ちてしまいます。そのため、「刺身」「炊き込みご飯」「煮魚」にするのがおすすめです。

【鮭】

鮭は主にタンパク質の補給源になりますが、ビタミンD、DHA・EPA、アスタキサンチンを豊富に含みます。中でも、ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける役割があり、切り身を1切れ食べれば1日分の所有量を摂取することができます。また、DHA・EPAは不飽和脂肪酸といい、悪玉コレステロールの分解に良いとされています。そして、アスタキサンチンは非常に強い抗酸化成分を含み、運動することで発生する活性酸素の抑制に大きな効果があります。

【さつまいも】

ビタミンCが豊富で、皮には抗酸化作用のあるアントシアニンやがん予防の効果があるポリフェノールが含まれています。じゃがいも同様、ビタミンCは水に溶けやすいという性質があるので、皮ごと食べる「焼いも」が効率よく栄養素を摂取できます。

【かぼちゃ】

野菜類のかぼちゃは、大きく分けて「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類があります。「**冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない**」といわれるほど、栄養価の高い食品です。かぼちゃは**カリウム**、**カロテン**、**ビタミンC**を豊富に含みます。カリウムは**体内の水分や浸透圧の調節をし、高血圧の抑制に重要な栄養素**です。また、体内でビタミンAへと変換されるβ-カロテンは**体内の粘膜の健康を守る役割**を持っています。かぼちゃはのビタミンEやβカロテンは、油と合わせることで吸収率がアップします。軽く炒めて、なすやきのこと類、リコピンなど抗酸化ビタミンが豊富なトマトと煮込む「**ラトゥイユ**」で秋の抗酸化煮込みが出来上がり。

【柿】

1個で1日分のビタミンCが摂れるといわれているほど、**ビタミンC**が多く、みかんやレモン果汁よりも多く含まれている。実だけでなく葉にもビタミンCが多い。柿、きゅうりによって体温を下げ、肝臓の解毒作用を高め、ミネラルの豊富なわかめを入れた「**酢の物**」が**おすすめ**です。葉にもビタミンCが多いため「**柿茶**」もおすすめ。※生で食べることが多いのですが、消化があまり良くないうえに、水分が多く体を冷やすともいわれているので、病後や胃腸が冷えやすい人は少量にしましょう。

【栗】

栗の渋皮にはポリフェノールの**タンニン**が含まれ、**ガン予防や動脈硬化予防に効果が期待**されている。抗がん物質として注目されているタンニンは、渋皮に含まれており、剥いてしまうのは勿体ないので、甘くおやつにもなる「**渋皮煮**」が**おすすめ**です。

【里芋】

水分が多く、いも類の中では低カロリー。里いもの粘りは「**ガラクトタン**」という成分によるもので、**血中のコレステロールの付着を防ぎ、血圧を下げる効果がある**とされています。里いも特有のぬめりに栄養が豊富にあるため、**ぬめりをおとさないように調理するのがポイント**。人参、かぼちゃ、大根、豆腐と里いもの組み合わせで作る「**けんちん汁**」は、**便秘、高血圧、糖尿にも効果的な一品**です。

秋の食材は、夏の暑さで弱った胃腸を回復し、体を温めてくれる効果があります。夏の疲れをリセットする秋の食材を沢山食べて、充実した秋を過ごしましょう！！