

# 秋の味覚

涼しい日が増えてきましたが、まだまだ暑い日もある 9 月、油断せず水分補給をしっかりと、熱中症に気を付けましょう。さて、9月と言えば味覚の秋！今月は秋の旬の食材に注目してみましょう！

## 秋の味覚といえぼ??

- 第1位 秋刀魚
- 第2位 サツマイモ
- 第3位 栗

- フルーツだと・・・
- 第1位 梨
  - 第2位 フドウ
  - 第3位 柿

やはり秋の味覚といえぼ、秋刀魚を思い浮かべる人が多いみたいです。そこで、秋刀魚の良いところを紹介します！

- 1 EPA が血液をサラサラにする
- 2 DHA が脳の発達を促す、認知症防止
- 3 血糖値を下げる
- 4 ガンや生活習慣病予防
- 5 丈夫な骨と体を作り、貧血を予防する

さんまにはDHA・EPAをはじめ、ビタミン類、カルシウム、鉄分の栄養が含まれています。

DHA・EPAとは身体に必ず必要である必須脂肪酸で、体内では生成されないのので食事から摂る必要があります。

秋刀魚は私たちの身体に良いことがたくさん！ぜひ、今が旬の秋刀魚を味わってみてください！！



