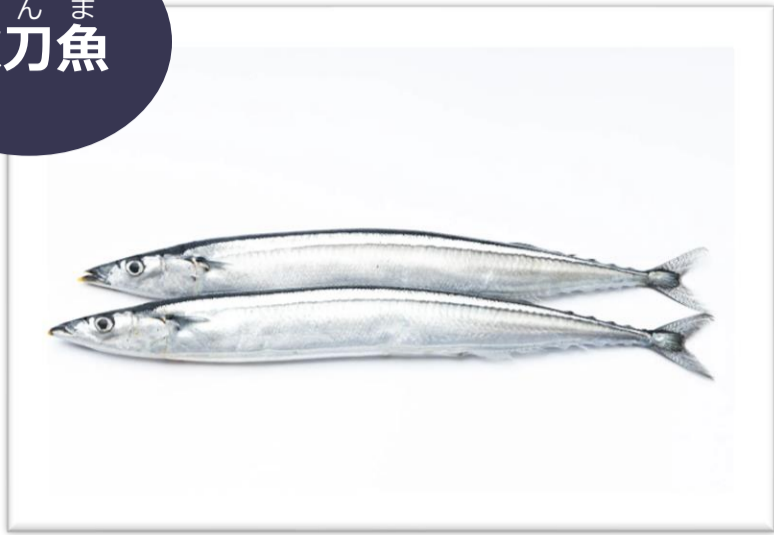


秋の味覚と栄養



さんま
秋刀魚



秋刀魚の脂には動脈硬化や心筋梗塞、高血圧などの予防が期待される **DHA**、**EPA** が含まれています。ビタミン類も豊富でカルシウムの吸収を助ける **ビタミン D** や、貧血予防に役立つ **ビタミン B12** も含まれています。

きのこ



食物繊維の一種で免疫力を高める **β-グルカン** やカルシウムの吸収を助ける **ビタミン D** が豊富です。また、干し椎茸は **グアニル酸** といううま味成分を多く含んでおり、グルタミン酸と組み合わせると「うま味の相乗効果」が得られます。
グルタミン酸は昆布やトマトなどに含まれるうま味成分

さつまいも



抗酸化作用を持つ **ビタミン C**、糖の代謝を促す **ビタミン B1**、便通を促進させる **食物繊維**、血圧低下作用のある **カリウム** などが豊富に含まれています。

柿



抗酸化作用をもつ **ビタミン C** が豊富で、1 個で 1 日の摂取推奨量を満たすほどです。血圧低下作用のある **カリウム** も豊富です。

干し芋や干し柿は生のものと比べ、カリウムを多く含んでいます（さつまいもは約 2 倍、柿は約 4 倍）。そのため腎臓病などでカリウム制限が必要な方は食べる量に注意してください。

