

# 秋の味覚

「食欲の秋」と言われるように秋にはさつまいも・ぎんなん・栗・ぶどう・かき・秋刀魚・鮭など沢山の食材が旬を迎え美味しくなります。秋が旬の食材には、穀物類やいも類、果物などといった炭水化物・食物繊維が多い食材や、脂ののった魚介類が多く、豊富に含まれるビタミンやミネラルなどが夏の暑さによって疲れたからだを癒す働きがあります。また、気温の変化で体調を崩してしまい風邪が流行り始める季節なので、秋の食材には粘膜を強め、風邪を予防する働きもあります。

秋は空気が乾燥するため肌はもちろん、呼吸器の肺も影響を受け弱くなります。

肺を潤し、元気にするきのこ類・里芋・蓮根・梨などの「色の白い食材」を食べるようにしましょう。

何かと食べ物がおいしくなる季節です。食べ過ぎに注意し、適度にバランスよく食べましょう。

