

健康レシピ

秋も深まり、サツマイモやカボチャの甘味が増す時期です。自然薯や里芋なども美味しくなります。そして、冬にむけ、ネギやレタス、ほうれん草などの葉物野菜が収穫の時期を迎えます。

根菜

- ・サツマイモ
- ・里芋
- ・ナガイモ
- ・ニンジン
- ・カブ
- ・かぼちゃ
- ・大根



葉菜

- ・シュンギク
- ・ほうれん草
- ・チンゲン菜
- ・白菜
- ・ネギ
- ・ミズナ
- ・小松菜



果物

- ・柿
- ・ゆず



- ・**里芋**は ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。
- ・**ナガイモ**には「ディオスコリン」というタンパク質成分が含まれており、インフルエンザウィルスの活性を抑える効果があることが判明しています。
- ・**ニンジン**にはたくさんのカロテンが含まれています。β-タカロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また、油との相性がよく、揚げ物や油炒め、バターソテーなどのように、共に摂取することでビタミンAの効果が増すそうです。
- ・**サツマイモ**、**カブ**はビタミンCが豊富です。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。
- ・**かぼちゃ**は カロテン、ビタミンB群を多く含んでいます。
- ・**大根の葉**の部分は ビタミンCやE、カリウム、カルシウムを多く含んでいます。β-カロテンも多く含んでいます。
- ・**シュンギク**はカルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルが豊富どれも骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。カリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。春菊に含まれている香りの成分は自律神経に作用し、胃腸を活性化し、咳や痰を抑える効果があるそうです。
- ・**ほうれん草**の赤い根の部分にはマンガンが含まれており、たくさん含まれているカルシウムやマグネシウムと共に、骨の形成や健康維持に役立ちます
- ・**ネギ**の特有の強い香りは硫化アリルと言う成分によるもので、ビタミンB1の吸収を助ける他、血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用などがあるとされており、肩こりや疲労回復にも効果が期待できます。
- ・**ミズナ**はニンジンと同様にβ-カロテンを豊富に含んでいます。
- ・**チンゲン菜**、**小松菜**はビタミン類、ミネラルなどを多く含んでいます。また、カロテンも含んでおり、とても栄養価が高いです。
- ・**柿**はビタミンAとCが豊富です。疲労回復、風邪の予防、がん予防、老化防止に効果があります。タンニンには血中アルコール濃度の上昇を防ぐ作用があります。他には、カリウムを含んでおり高血圧の予防に効果があります。また、疲労による筋肉障害を防ぐ働きもあります。
- ・**ゆず**に含まれるペクチンには整腸作用があり、下痢や便秘を予防する効果や、血液中のコレステロールを減らし動脈硬化や心筋梗塞、糖尿病の予防にも効果があるといわれています。また、クエン酸には疲労回復効果があります。

～旬の食べ物を使ったメニュー～

- ・トロット、カブのそぼろ味噌煮
- ・長芋グラタン
- ・長芋と鶏肉の炒め物
- ・シュンギクの梅しらす和え
- ・シュンギクと豚肉のガーリックバター醤油炒め
- ・さっぱり細切りゆず大根

- ・白菜のナムル
- ・ブリ大根
- ・ほうれん草とジャガイモのポタージュ
- ・なめこと大根のスープ
- ・かぶとニンジンとハムのスープ
- ・かぼちゃポタージュ