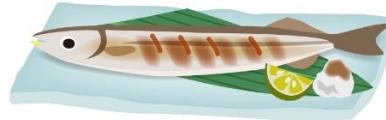


# 秋はおいしーいものがいっぱい！！

## ①さんま



さんまは、良質なタンパク質や**DHA**を豊富に含む栄養価の高い魚です。

\*\*DHA（ドコサヘキサエン酸）\*\*とは、私たちの体に必須の脂肪酸であり、主に魚介類に多く含まれています。DHAは、脳の発育や機能の維持に重要な栄養素であり、認知機能を高める効果があります。私たちの体内では合成できないため、食事から摂取する必要があります。

## ②松茸などキノコ類



栄養もありますが、松茸といえばなんといつてもあの香り。

この香りの正体は「マツタケオール」という匂いの成分を含んでいるからなんです。

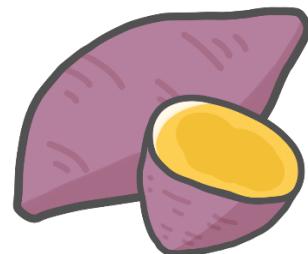
食感はエリンギのようコリコリしています。

### ③秋の果物



旬の果物は、甘さもみずみずしさもありとても美味しいですよね！  
りんごは秋から冬にかけてだんだんと甘くなっていくそうです。  
栗が実はくだものだって知つてましたか？

### ④さつまいも



さつまいもには食物纖維やビタミンCなどの栄養が含まれていて、腸内環境を整える効果や  
美肌効果も期待できます！  
さつまいもは皮ごと食べることでさらに豊富な栄養を取ることが出来ます。

# 旬なものを食べる意味

## ①一番栄養価が高く、味も美味しいから

今では見かけない食材がめずらしいほど、季節関係なく色々な食材が手に入ります。

その中でその食材が一番いい状態の時期を「旬」と呼んでいます。

旬とされている食材の中には、旬以外の時期と比べると栄養が約 2 倍も違うものもあるくらい、

とにかく旬な食材には栄養がたっぷり！

一番いい状態のものをぜひ知って食を楽しんでほしいので、ぜひ旬な時期に旬なものを体に入れましょう！

## ②体が欲するものだから

夏暑い時期にはさっぱりしたトマト、冬の寒い時期には大根など体を温める食材が旬になります。

食材をうまく体に取り入れて、風邪や体調不良をなくして日本の四季ともうまく付き合っていけるといいですね！