

こちゃんと®

17

秋のヒミツ、 見つけた。

人間も冬眠するらしい、とはいすぎですが。人間の体も季節に応じて新陳代謝が変化します。秋になると、寒い冬に備えるために栄養をたっぷり摂るように働きたい。そう考えてみると、実りの秋は、おいしいものがいっぱい。うまくてきているのですね。では、秋の食材にはどんなヒミツがあるのでしょうか。ちょっと探ってみましょう。