

こちゃんとの知識

秋の食材の特長って？

お米やきのこ類、イモ類やにんじん、レンコンなどの根菜、柿やミカン、くり、銀杏、さらに海では鯖やサンマ、イワシなど、秋の旬は多種多様です。夏の日差しをたっぷり吸収して、冷え込む秋に茎や実、種子に栄養を蓄えた秋の食べ物は糖質が多いのが特長。また、食物繊維など胃腸の調子を整える成分も多いそうです。栄養豊富で、しかも胃腸を整える秋の旬は、たくさん食べられるようになってきているのですね。

再確認！人間も自然の一部なんです。

漢方の世界では、春は加熱期、夏は暑熱期、秋は加冷期、冬は寒冷期に分けられるそうです。その変化に応じて、人間の体も筋肉を収縮したり伸ばしたり、新陳代謝が活発になったり穏やかになったり変化しているそうです。そして四季折々に、その変化に合った旬の食べ物が育ちます。秋は森の動物たちがたっぷり栄養をとって冬眠に備えるように、私たちも代謝の落ちる冬に備えて秋の旬のものをたくさん食べましょう。

秋におすすめの自然の恵み。

目移りするような秋の実り。その中から一部をご紹介します。他にもいろんな食材があるので、今年は食べ物工夫して元気を冬を迎えましょう。

◆糖質がたっぷりのイモ類

【サツマイモ】

イモ類の中でも糖質が多く、食物繊維も豊富。もちろんビタミン類もたっぷり。栄養を丸ごと摂るなら焼きイモが最適です。



【サトイモ】

低カロリーでカリウムをたくさん含む胃にやさしい食材です。ぬめりはムチンという食物繊維で、下ごしらえで取りすぎないように注意。



【ジャガイモ】

カリウムやビタミン類、食物繊維を含む栄養満点の食材です。ビタミンCはでんぷんに守られており加熱しても損失が少ないのが特長。



◆胃腸にやさしい根菜類

【レンコン】

ビタミン類やムチンなどを含み、昔から滋養強壮にいいといわれています。特に、根菜類の中でビタミンCが最も豊富。



【ゴボウ】

カリウム、マグネシウムなどミネラルに富んだ野菜です。特に食物繊維が豊富。たわしなどで洗った皮をむかずに食べることがおすすめです。



海に山に、里に森に、あらゆるところに実る秋の味覚。よくよく考えれば、種子や実など、栄養豊富なものがいっぱい。秋の旬は、私たちが自然からの贈りものなんです。

秋の味覚は、冬に備える自然の贈りもの。

◆栄養凝縮の種子や実

【柿】

柿一つで一日の目標摂取量をほぼ満たすほどビタミンCが豊富。ただし、熟すとビタミンCが半減するので食べる頃合いが大事。



【栗】

カルシウム、カリウム、鉄分やたっぷり摂った糖質を効率よくエネルギーに変えるビタミンB1が豊富。疲労回復にぴったりです。



【銀杏】

主成分は糖質ですが、他にビタミン類やカリウム、レシチンなどを含みます。独特の苦み成分フルカロイドは、強壮・パワーの素です。

◆胃腸を活性化する葉野菜

【チンゲンサイ】

カロテンをはじめ、ビタミン類、カルシウム、カリウム、鉄などの栄養が豊富。油と相性が良く、風の予防にも適しています。



【菊】

様々な栄養成分をまんべんなく含みますが、特にカロテンやビタミンB1・B2、カルシウム、鉄分などが豊富。動物性の質質と好相性。

海にも「実りの秋」がやってきます。

秋の海の幸はDHAやEPAなど良質の脂の乗った魚がいっぱい。特に庶民の魚といわれる青魚は、漁獲量がずいぶんと減り、少し高くなりましたが、私たちの体にも暮らしにも欠かせない魚です。

海からの「秋の実り」のおすすめをご紹介します。

※DHA:ドコサヘキサエン酸
EPA:エイコサペンタエン酸



【サケ】

たんぱく質や脂質、ビタミン類、ナイアシン、ミネラルなどをバランス良く含んでいます。また加工品にしても栄養価が損なわれないため、手軽に栄養をとれるうれしい魚です。

【サバ】

ビタミン類、ミネラル類、質質などバランスよく含む魚ですが、中でもビタミンB2の含有量は魚の中でトップといわれるくらい豊富。また脂肪にはDHAとEPAも多く含んでいます。



【サンマ】

タウリンやカリウムの他、脂肪にはEPAやDHAが豊富。特にサンマのたんぱく質は、

牛肉やチーズよりも良質といわれています。サンマの栄養素は脂肪の中に多く含まれているので、調理の際落とさないよう注意を。

【イワシ】

庶民の魚の代表イワシは、良質なたんぱく質と脂質を含んでいます。また、ビタミンB2・D、ナイアシン、タウリン、亜鉛なども含み、栄養的にもとても優れた魚なのです。もちろん、DHAやEPAも多く含んでいます。

