

♥栄養だより♥

第30号

2017.9



♪.テーマ 秋野菜を食べよう♪



秋野菜の成分と特徴

♪.サツマイモ

- 食物繊維(セルロース)、ビタミンC、B₁、ビタミンE、V. Kが豊富。
- 煮る際には、生姜、レモンを加えると消化機能が高まる。

♪.里芋

- ぬめり成分(ムチン)⇒胃粘膜保護効果あり。
- コレステロールの生成を抑え、血圧を下げてくれる。

♪.レンコン

- ぬめり成分(ムチン)⇒胃粘膜保護効果あり。
- ビタミンC、ビタミンB₁、ビタミンB₁₂豊富。
- コレステロールの生成を抑え、血圧を下げてくれる。

♪.春菊

- カロテン、ビタミンB₁、カルシウム、鉄分、カリウムが豊富⇒免疫力UP!
- 鉄分は、ビタミンCと一緒に摂ると吸収率が高まる。
- 肉や魚と一緒に摂ると動物性食品の脂質の働きでβカロテンの吸収率が高まる。

♪.きのこ類

- ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンD豊富。
- βグルカン⇒免疫力UP。

- ※1) しめじ：必須アミノ酸(リジン)が含まれている⇒コレステロール減少効果あり。
- ※2) エノキ：きのこ類の中で一番ビタミンB₁が多い。
- ※3) まいたけ：シイタケの2倍以上カリウムを含む。
- ※4) マッシュルーム：ビタミンDが多く、カルシウムの吸収を高める。

