

食育だより



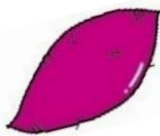
令和8年10月

からここカンパニー

木の葉が色づき、秋風を感じる季節がやってきました。秋はかぼちゃやさつまいもなど食の実りを楽しむ季節です。また季節のかわり目ともなりますので体調管理に気をつけながら、規則正しい食生活を心がけていきましょう。



今が旬「さつまいも」



秋の味覚であるさつまいもは、焼いたりふかしたりするだけでなく、みそ汁に入れたり、さまざまな調理方法で楽しむことができます。さつまいもには食物繊維が豊富に含まれ腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため便秘予防に役立ちます。一般的に熱に弱いとされるビタミンCですが、さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られている為、加熱しても成分が失われにくいという特徴があります。他にはビタミンB群・ミネラル・カルシウムを含み、食物繊維以外にも体の調子を整える成分が含まれています。

今が旬「かぼちゃ」



ほっこり甘いかぼちゃ。煮物や天ぷら、スープはもちろんスイーツにも使われる、人気が高い野菜です。かぼちゃは夏から初秋かけて収穫されますが、数週間から数カ月間保管して追熟させることで水分が抜け、甘みと栄養価が増すため、秋から冬が旬です。かぼちゃには抗酸化作用のあるβ-カロテン・ビタミンC・ビタミンEなどが含まれています。さらに身体の余分な塩分を排泄させてむくみを取るカリウムやすっきりお通じを整えてくれる食物繊維も豊富です。それだけでなく免疫力を高め、風邪予防効果も期待できます。

食物繊維とは？

食物繊維はヒトの消化酵素で分解されない、健康維持に欠かせない重要な栄養素です。食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。
(りんごなどの果物類、こんぶやワカメなどの海藻類)

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。
(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどの芋類、豆類、穀類)

HAPPY HALLOWEEN



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝うと同時に悪霊を追い払うお祭りで、それが今では大きなイベントとして行われるようになりました。ハロウィン発祥地であるヨーロッパではもともとカブを使ってランタンを作っていたそうですが、アメリカではカブをあまり食べないため代わりに多く収穫されていたかぼちゃが全世界へ広がり、今では「ハロウィンにはかぼちゃ！」というイメージが定着したそうです。