

澄み渡る空気が心地よく感じられる季節になりました。

秋の味覚を健康的に楽しみましょう♪

★魚…身に脂がのって、とても美味しくなります♪

さば

血液をサラサラにして、血中の中性脂肪やコレステロール値を下げ、脳の働きも活性化します。血合い部分には鉄分が豊富です。



さば+味噌

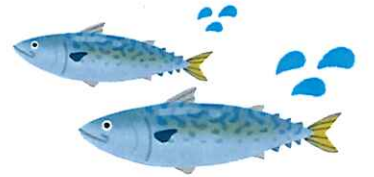


→ 血液サラサラ効果がアツ！

さば+生姜



→ 身体をあたため、血行不良を改善します。



★野菜…旬を迎えるイモ類は、身体を温めるのにぴったりです

さつまい芋

熱に強いビタミンCが豊富。食物繊維は血中コレステロールを抑えてくれます。また、消化器系の働きを高めて、胃腸を丈夫に体を元気にします。



さつまいも+にんじん



→ 免疫力の強化、老化防止に効果的です。



★果物…夏場の果物に比べて酸味が少なく、甘味の強いものが多くみられます

柿

ビタミンAや食物繊維、カリウムが豊富で、動脈硬化や高血圧を防ぐ働きがあるとされています。渋味はアルコールを分解するので、二日酔いに効果が期待できます。



柿の葉茶



→ ビタミンCが多く、利尿効果があります。むくみや血圧の気になる人におすすめです。



秋の花粉症～それは風邪ではなく花粉症かも？

＜症状＞

- 透明でサラッとした鼻水
- くしゃみがでる
- 目のかゆみ
- 喉の痛みなど

風邪とは似ていても、少し違う症状です！



秋の花粉の粒子は、春に比べて小さく、花粉が気管にまで入りやすい為、喉に症状が出やすい特徴があります。

＜疲れている時は下記のことを控えてみましょう＞

- ★鼻炎を引き起こす化学物質ヒスタミンを含むもの
ナス、キュウリ、メロン、トマト、ほうれん草
- ★工場で大量生産されたパン、菓子類
「亜硝酸塩」などの酸化防止剤が入っています。



近年の研究で、レンコン、オクラなどに含まれる、ネバネバ成分が花粉症改善に良い事がわかっています！

ポイント

- ★れんこん …ネバネバ成分たっぷり。
- ★しそ …花粉症の改善に効果が期待されています。

おすすめ！

＜レンコンの梅しそ和え＞

- レンコン …約 80g
- 梅干し …2個
- 大葉 …5～6枚
- しょう油 …大3
- ごま油 …大1/2



- ① レンコンはスライスしてさっと茹でる。
- ② 梅干しを包丁でたたき、ちぎった大葉を加え混ぜ、ごま油と①を和えたらできあがり♪

