



天高く馬肥ゆる秋たけなわの季節が到来しました♪

旬 りんご

～「医者いらず」と言われるりんごは
素晴らしい効果・効能が期待できます!!

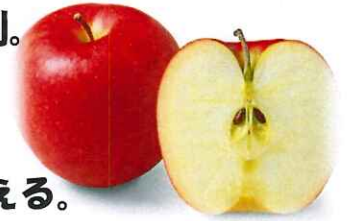
特に注目

りんごポリフェノール効果

整腸効果

高血圧の予防
改善効果

…強い抗酸化作用がある。生活習慣病の予防。アレルギーの抑制。
コレステロール値を下げ血流改善。美白効果。



…水溶性食物繊維ペクチンが、善玉菌を増やし、腸内環境を整える。
便秘に効果的。加熱することで働きが上がる。



…カリウムによって体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧を予防・改善する。
また、余分な水分を排出するため、むくみの解消にも効果的。

＜はちみつりんごみるく＞



はちみつで、甘みの調整を♪
カラダが温まるので秋バテ対策に、
ぴったりですよ!

材料（1杯分）

- りんご …1/4個
- 生姜すりおろし …1かけ
- はちみつ …大2
- 水 …大2
- 牛乳 …150cc



- ① りんごと生姜はすりおろす。
- ② カップに、①とはちみつ、水を入れて電子レンジで1分加熱する。
- ③ 牛乳を加えてさらに温めたらできあがり♪



季節の変わり目～秋を元気に過ごしましょう



秋は寒暖の差があらわれやすい季節です。だんだん気温と湿度が下がり、空気が乾燥していきます。乾燥対策が大切です。乾燥を防ぐことで、肺を守ります。喉の痛み、咳、肌の乾燥などを防ぐためにもしっかりとケアをしていきましょう!

オススメ! 食材

★はちみつ …咳、痰、皮膚の乾燥、風邪予防に効果的です。

★牛乳 …肺や胃腸を潤す効果があります。

白菜、レンコン、豆腐などを入れた、ミルクスープもお勧めです。ミルクの旨みと、出汁で、塩は少しでもおいしいスープになります。

★レンコン …肺の働きを高め、体を潤してくれます。

胃腸の粘膜を保護し消化吸収力も高める為、食欲不振や貧血にも効果的です。

★チーズ …水分を補って肺のはたらきを助け喉の渇き、空咳をしずめてくれます。

牛乳にはリラックス効果も♪
はちみつを入れたホット
ミルクはいかがですか?



旬 かぼちゃ

～収穫のピークは夏ですが、2～3ヶ月の貯蔵により甘みが増します。これからが食べ頃ですよ♪

かぼちゃはβカロテンが豊富!! 体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは皮膚や粘膜を守る効果があります。

＜かぼちゃのクリーミーサラダ＞

- ① かぼちゃ(1/4個)は種を取り、皮をむき、1cm角に切りレンジでやわらかくする。
- ② ①にマヨネーズとヨーグルト、各大さじ2を加えて混ぜる。
- ③ マッシュ状につぶし、お好みでアーモンドスライスなどをトッピングしてできあがり♪

