

空が澄み渡り、さわやかな季節となりました♪

旬 かぼちゃ

この時期のカボチャは、夏の収穫後に涼しい日陰で成熟させたものです。甘みが増し、**※βカロテン**の量は約2倍に増えて栄養価が高まっています♪
また、若返りのビタミンとも言われる**ビタミンE**が豊富で、野菜の中ではトップクラス！
実際に、認知症の予防や高齢者の体力向上などの効能が科学的に示唆されているそうです。

＜かぼちゃの甘辛焼き＞

＜3～4人分＞

かぼちゃ…1/3個
※しょうゆ、砂糖…各大2
酢…大1
ごま…適量



- ① かぼちゃは、0.5～1cm幅の食べやすい大きさに切る。
- ② 多めの油を引き、裏表軽く焦げ目が付くまで焼く。
- ③ ※を入れ、夕しを絡めてごまを振ったら出来上がり♪

※βカロテン

体内で**ビタミンA**に変換され、皮膚や粘膜を保護し、免疫機能を高めてくれます。



秋は乾燥に気を付けましょう

秋はだんだん気温と湿度が下がり、空気が乾燥してくるので、肺の機能も不安定になってきます。肺は、呼吸することで血の流れや水分代謝を促すのですが、鼻を通じて外気と直接触れる臓器なので、常に乾燥から守って潤しておく必要があります。
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！＜積極的に摂りたい食材＞

旬の柿、梨、ぶどう、などの果物は、肺を潤してくれます。梨には、咳を鎮める効果があるといわれています。また、大根、レンコン、山芋、梨、白キクラゲ、白ゴマなどの白い食材は、体を潤す働きのものが多いです。



＜現れる症状＞

から咳、喉の乾き、声のかすれ、髪のパサつき、皮膚の乾燥、かゆみ、便秘、免疫力の低下による風邪、肺炎など。

要注意！秋の花粉症

空気の乾燥によるトラブルの中でも、特に喉や鼻の症状は秋の花粉症の可能性もあります。秋の花粉症は呼吸器系に現れやすく、喘息や肺炎のような症状になったり、症状が長引いたりもするので注意が必要です。

＜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。

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。



さつまいもの日 10月13日

さつまいもを食べると、胃腸が丈夫になり、生命力を養うので、気力がない時やストレスで食欲不振時にとっても良いですよ♪

