



澄み渡る空気が心地よく感じられる季節となりました♪



☆干し柿で増える栄養素☆
干すことで水分が抜け、同じ重さの柿と比べて、**食物繊維**が約4倍、**βカロテン**が2倍、**カリウム**が約4倍になります。
ただし、**ビタミンC**の含有量が大きく減ってしまいます。

旬 柿

～「柿が赤くなると医者が青くなる」といわれる諺があり、豊富なビタミン類とミネラルが栄養摂取が難しい時代に万能薬として重宝していました～

【柿の主な栄養成分】

○**ビタミンC**・・・ビタミンCはコラーゲンの生成にかかわります。若々しい肌を維持するのに必要です。また抗酸化作用を持っているのでシミやしわの原因の活性酸素を抑える働きもあります。

○**βカロテン**・・・βカロテンは体内でビタミンAとなり、目や鼻、喉などの粘膜を健康的に保つ働きがあります。柿のオレンジ色はβカロテンの成分によるものです。

○**タンニン**・・・タンニンは、二日酔いの原因物質であるアセトアルデヒドと結合し、体外への排出を促進します。飲みすぎた翌日に柿を食べると良いと聞いたことがあると思います。ただし、タンニンの過剰摂取は便秘を引き起こす可能性がある為、適切に摂取しましょう。

オススメ!

～柿と青菜の白和え～

材料（4人分）
木綿豆腐・・・150g
柿・・・100g
ほうれん草・・・100g
[A]
味噌・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1
すりごま・・・大さじ2

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーを巻き600Wの電子レンジで3分加熱して、水気を切る。
- ②ほうれん草は湯がいて水気を切り、3cm幅に切る。柿はいちょう切りにする。
- ③ボウルに[A]を入れ混ぜ合わせ、豆腐を入れてつぶす。
- ④③に②を入れて混ぜ、器に盛りつけて完成♪



季節の変わり目～乾燥に気を付けましょう!～

秋はだんだんと気温が下がり、空気が乾燥していきます。乾燥対策をしっかりと行い、肺・喉・肌などを乾燥から守りましょう。



- ★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。
- ★レンコン・・・肺の働きを高め、体を潤します。



胃腸の粘膜を保護し消化吸収力も高めるため、食欲不振にも効果的です。

- ★チーズ・・・水分を補って肺のはたらきを助け、のどの渇きや空咳をしずめます。

