



しゅん

# 旬の食材を食べよう！

すずしくなり、過ごしやすい秋がやってきました。秋といえば、『読書の秋』『スポーツの秋』『芸術の秋』そしてなんとといっても『食の秋』ですね！秋はしゅうかくの季節で、1年の中で最も旬の食材が豊かです。

## 『旬』ってなに？

日本には四季があります。季節ごとに食べごろをむかえる食材があり、それを「旬」の食べ物といいますが、旬の食べ物は、たくさんとれるので値段が安く、最も美味しい時期です。しかし、それだけではなく、栄養価も高くなります。秋の食材はビタミン、ミネラル、食物せんいが豊富で夏の疲れをとる働きがあります。これから迎える冬に備えた体作りに役立つといわれています。

## 秋が旬の食べ物

◎魚かい類・・・水温が低くなるため、身にあぶらがのり、美味しくなるよ。

秋刀魚（サンマ）：「秋といえば秋刀魚」といわれるほど、秋の食材の代表です。あぶらには動脈こう化など生活習慣病予防にも役立つEPAやDHAといわれる油が多くふくまれ、たんぱく質、ビタミンB12、カルシウム、鉄分など栄養バランスにもすぐれています。

ビタミンB12・・・血をつくる栄養素だよ。  
カルシウム・・・骨や歯をつくるよ。

鮭（サケ）：消化・吸収のよい良質なたんぱく質やビタミン類をふくんでいます。また、身にふくまれる赤の色素はアスタキサンチンと呼ばれ、ビタミンEの約1000倍という強いこう酸化力を持っています。

こう酸化力・・・病気を予防したり、老化を防いでくれるよ。

鯖（サバ）：9～10月ごろにとれるものを「秋鯖」と呼び、あぶらがのった秋鯖はEPAやDHAをより多くふくんでいます。また、鉄分やビタミン類も豊富です。

◎いも類・・・食物せんいやカリウムが豊富だよ。

ビタミンC・・・めんえき力やこう酸化力があるよ。  
ビタミンE・・・こう酸化力があるよ。  
食物せんい・・・便びを改ぜんしたり、生活習慣病を予防してくれるよ。

さつまいも：ビタミンC、E、食物せんいが豊富です。特にいも類に含まれるビタミンCは、加熱してもこわれにくいという特ちょうがあります。

さといも：水分が多く、いも類の中では低カロリーです。独特のねばりには、きずついたねんまくの修復作用や胃や腸のかべを保護する働きがみとめられています。

◎きのこ類・・・食物せんいやビタミンB群、ビタミンDが多くふくまれるよ。

ビタミンD・・・カルシウムのきゅうしゅうを助けるよ。

しいたけ：世界三大さいばいきのこの1つで、日本でさいばい法が開発されました。また、日光に当てるとビタミンDに変化するエルゴステロールを多くふくむので、調理前には30分ほど天日ぼしするのがおすすめです。

しめじ：「香りまつたけ、味しめじ」といわれるように、うまみが強いのが特ちょうです。きのこの中でも特にビタミンDが豊富です。

まいたけ：しめじとならんでうまみ成分の多いきのこです。他のきのこに比べて食物せんい的一种であるグルカンが多く、ガンや高し血しょうの予防効果でも注目されています。

◎果物類・・・夏の果物に比べて酸味が少なく、あまみの強いものが多いよ。

柿（かき）：あまり知られていませんがビタミンCがばつ群に多く、みかんやレモン果じゅうよりも多くふくまれています。

梨（なし）：アスパラギン酸、クエン酸、リンゴ酸など、ひ労回復作用のある酸が豊富です。

ぶどう：とう類の中で、もっともきゅうしゅうのよいブドウとうが主成分のため、ひ労回復に最適な果物です。こう酸化作用のあるポリフェノールといわれる物質は、皮や種に多くふくまれているので、皮ごとミキサーにかけて食べるのが理想的です。

◎種実類・・・植物の発芽に必要な成分が蓄えられており、栄養価が高いよ。

銀杏（ぎんなん）：木の実の中ではビタミンCとカリウムが多いのが特ちょうで、良質なし質、たんぱく質もふくまれる食品です。

栗（くり）：栗のしぶ皮にはポリフェノールのタンニンがふくまれ、ガン予防や動脈こう化予防に効果が期待されています。

## 10月10日は目の日だよ！

### クイズ！

目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。次の食品のうちビタミンAを多くふくむものはどれでしょう？



だいこん



フランスパン



もも



にんじん



かつお

さつまいもをくりにかえてもおいしいよ



## 洋風さつまいもごはん♪

### 作り方

- ①さつまいもは皮ごとよくあらひ、角切りかうす切りにしたら、水にさらしてアクをぬく。(5分以上)
- ②米をとぎ、水気を切ってすい飯器に入れる。
- ③すい飯器の中に酒、みりん、塩を加え、水を1合の目もりまで入れる。
- ④さつまいもをのせ、バターを入れる。
- ⑤たき上がったら、下からかき混ぜてできあがり！

### 材料（2人分）

- ・さつまいも 1/2本
- ・米 1合
- ・酒 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・塩 小さじ1/3
- ・バター 10g