

## 食欲の秋！秋の果物を食べて元気に過ごそう！

秋にはたくさんの美味しい果物が旬を迎えます。秋の果物に多く含まれている栄養素を知り、どんな利点があるのか考えてみましょう。



### \* 柿 \*

柿にはビタミンCが豊富に含まれており、一日の摂取推奨量が100mgなのに対し、柿100g中に70mg含まれています。柿は1つが100~200g程度ある為、1つで一日に必要なビタミンCがほとんど補えてしまいます。ビタミンCを食品から摂取すると、脳卒中のリスクを低減できるという報告があります。

### \* 梨 \*

秋は涼しくなってくることによって、のどの渇きを感じにくくなります。梨は成分の90%以上が水分によってできているため、良い水分補給源になります。

### \* ぶどう \*

ぶどう由来のポリフェノールには血管を拡張しやすくする作用があり、血圧の低下につながります。

### \* りんご \*

りんごの皮に多く含まれているペクチンを摂取すると、血管が厚くなりにくくなり、心筋梗塞、脳卒中になりにくくなると言われています。



## ★りんごの皮を使った簡単レシピ！★

りんごの皮とキャベツのサラダ

- りんごの皮 1個分
- キャベツ 2~3枚
- マヨネーズ 大さじ1

- ①リンゴの皮を千切りにし、塩水に浸けておく
- ②キャベツを千切りにし、塩でもみ、洗い流す
- ③水気を切ったりんごとキャベツをマヨネーズと和えたら完成！

## ★まとめ★

旬の食材には、その季節を乗り切るための大切な栄養素がたくさん詰まっています。またお値段もお手頃な価格となっております。季節の食材を積極的に摂り、元気に過ごしましょう。

