

～「食欲の秋」とは？～

秋になると食べ物がいよいよおいしく感じられ、自然と食欲が増すことから「食欲の秋」と呼ばれています。

◎秋に食欲がわく仕組み

旬の食材の美味しさ

旬の食材が豊富で、味・栄養ともに最も美味しい時期

涼しくなることで体調が整う

夏バテ回復→食欲アップ！
自然とたくさん食べたいくなる季節

冬に備えて栄養を蓄えよう
とする本能

◎秋の旬の食材と栄養

- きのこ類 ビタミンD、ビタミンB群、β-グルカンなどが豊富で、骨を強くしたり、免疫力を高めたりする効果があります
- かぼちゃ ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなどが豊富で、抗酸化作用があり、風邪予防にも効果的です。
- 柿 ビタミンC、カリウム、食物繊維などが豊富で、疲労回復、美肌効果、高血圧予防などが期待できます。
- サンマ ビタミンD、DHA、EPAなどが豊富で、生活習慣病予防、認知機能向上、美肌効果などが期待できます。

～秋の食材の組み合わせのコツ～

食材は、単体ではなく組み合わせることによってより一層力を発揮します！

鯖 × 酢、緑黄色野菜、オリーブオイル

鯖に含まれるEPAやDHAは酸化されやすいため、抗酸化力のある食材と組み合わせると効果的
(例：しめ鯖)

さつまいも × 緑黄色野菜

3大抗酸化ビタミン（ビタミンC、E、βカロテン）が揃う（例：豚汁、炊き込みご飯）

揚げ焼きでサンマの南蛮漬け（3人分）

材料	
サンマ	3尾
片栗粉	適量
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
ピーマン	2個
【A】	
酢	100cc
醤油	60cc
砂糖	50g
水	100cc

作り方

- ①サンマは三枚におろし半身を三つに切る。
- ②タマネギ・にんじん・ピーマンは薄切りにする。
- ③ボウルに【A】の調味料を入れ良く混ぜておく。
②の切った野菜を加える。
- ④フライパンに油を入れ中火にかけ、片栗粉をまぶしたサンマを両面かりっと焦げ目がつくまで揚げ焼きにする。
- ⑤火が通ったら③のボウルに揚げ焼きしたサンマを入れて漬け込む。



トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2025年 9月1日

発行：トモグループ管理栄養士会

～「食欲の秋」とは？～

秋になると食べ物がいよいよおいしく感じられ、自然と食欲が増すことから「食欲の秋」と呼ばれています。

◎秋に食欲がわく仕組み

旬の食材の美味しさ

旬の食材が豊富で、味・栄養ともに最も美味しい時期

涼しくなることで体調が整う

夏バテ回復→食欲アップ！
自然とたくさん食べたいくなる季節

冬に備えて栄養を蓄えよう
とする本能

◎秋の旬の食材と栄養

- きのこ類 ビタミンD、ビタミンB群、β-グルカンなどが豊富で、骨を強くしたり、免疫力を高めたりする効果があります
- かぼちゃ ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなどが豊富で、抗酸化作用があり、風邪予防にも効果的です。
- 柿 ビタミンC、カリウム、食物繊維などが豊富で、疲労回復、美肌効果、高血圧予防などが期待できます。
- サンマ ビタミンD、DHA、EPAなどが豊富で、生活習慣病予防、認知機能向上、美肌効果などが期待できます。

～秋の食材の組み合わせのコツ～

食材は、単体ではなく組み合わせることによってより一層力を発揮します！

鯖 × 酢、緑黄色野菜、オリーブオイル

鯖に含まれるEPAやDHAは酸化されやすいため、抗酸化力のある食材と組み合わせると効果的
(例：しめ鯖)

さつまいも × 緑黄色野菜

3大抗酸化ビタミン（ビタミンC、E、βカロテン）が揃う（例：豚汁、炊き込みご飯）

揚げ焼きでサンマの南蛮漬け（3人分）

材料	
サンマ	3尾
片栗粉	適量
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
ピーマン	2個
【A】	
酢	100cc
醤油	60cc
砂糖	50g
水	100cc

作り方

- ①サンマは三枚におろし半身を三つに切る。
- ②タマネギ・にんじん・ピーマンは薄切りにする。
- ③ボウルに【A】の調味料を入れ良く混ぜておく。
②の切った野菜を加える。
- ④フライパンに油を入れ中火にかけ、片栗粉をまぶしたサンマを両面かりっと焦げ目がつくまで揚げ焼きにする。
- ⑤火が通ったら③のボウルに揚げ焼きしたサンマを入れて漬け込む。



トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2025年 9月1日

発行：トモグループ管理栄養士会