

実りの季節「食欲の秋」を楽しもう

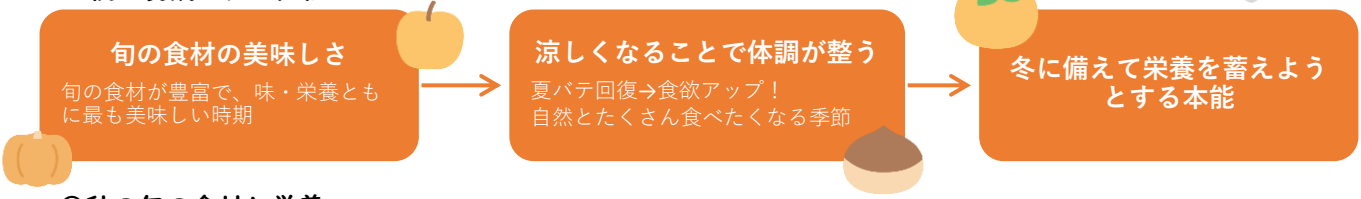
暑さも和らぎ、過ごしやすい季節がやってきます。
秋は実り豊かな食材がたくさん出回り、心も体もほっとする時期です。
そんな中で、ついつい食べ過ぎてしまうことも...
今回は、秋の味覚を楽しみながら、健康的な生活を送るためのヒントをご紹介します。



～「食欲の秋」とは？～

秋になると食べ物がよりおいしく感じられ、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



◎秋の旬の食材と栄養

食欲の秋には、栄養豊富な旬の食材を美味しく食べて、冬に備えるのがおすすめです。特に、きのこ類、さつまいも、かぼちゃ、柿などはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、疲労回復や免疫力アップに役立ちます。これらの食材をバランスよく取り入れることで、健康的な秋を過ごすことができます。

- **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。
- **さつまいも** ビタミンC、食物繊維、ビタミンB1などが豊富で、疲労回復や便秘解消、美肌効果などが期待できます。
- **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。
- **秋鮭** ビタミンD、DHA、EPA、アスタキサンチンなどが豊富で、免疫力アップ、生活習慣病予防、美肌効果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！

① 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）

② 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）

③ きのこと類 × 小魚、乳製品、大豆製品、海藻類

きのこに多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を高める（例：グラタン、ひじき煮、ちりめんじゃこの和え物）

④ 梨 × 肉類

たんぱく質分解酵素により、肉類の消化を助ける（例：肉の下味、ユッケ）

⑤ 銀杏 × 卵、南瓜、まぐろの油漬缶詰

ビタミンEの多い食材と合わせると、抗酸化力が高まる（例：茶碗蒸し）

揚げ焼きでサンマの南蛮漬け（3人分）

サンマ	3尾	【A】	
片栗粉	適量	酢	100cc
玉ねぎ	1個	醤油	60cc
人参	1/2本	砂糖	50g
ピーマン	2個	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タマネギは薄切りに、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。

きのこシュウマイ（2人分）

しいたけ	50g	【A】	
まいたけ	50g	しょうゆ	大1/2
玉ねぎ	50g（1/4個）	塩こしょう	適量
片栗粉	大1	おろししょうが小1	
豚ひき肉	200g	ごま油	大1/2
シュウマイの皮	16枚		



- 作り方
- ①軸を切り落とししいたけとまいたけをみじん切りにする
 - ②玉ねぎをみじん切りにして片栗粉をまぶす。
 - ③ひき肉に【A】を加えよく練り合わせ、②を加え混ぜる。
 - ④一口大に丸く形成し、シュウマイの皮で包む。
 - ⑤フライパンにちぎったキャベツを敷きつめ、シュウマイを並べる。
水100mlを入れて、ふたをして中火で10分間蒸す。