

皆さん、こんにちは！最近、急に気温が下がった。夏の疲れ等で体調変化が出やすい9月です。そして9月といえば……「食欲の秋」という訳で今回は食材にスポットを当てています。ちょっとのポイントですが、ぜひ献立に悩んだ際参考にして下さい。

～お知らせ～

9/27(土)～10/25(土) 第3回 街ゼミに今回も参加します。徹底的に痛みの原因に迫るべく、今回は個別ゼミ方法に合わせた痛みのある方、待っています。



新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30～
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30～12:00

PM 15:00～20:00

☎047-382-5648

旬の食材には栄養も豊富♪
～秋の食材で美味しく健康に過ごしましょう～

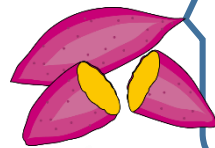
今回のさかえ通信では、秋の代表的な食材の栄養素などをお伝えします！
毎日の食事とご自身の健康に、ぜひご参考くださいませ^^♪

さんま

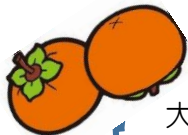


サンマにふくまれる栄養はとっても豊富です！
一番の特徴は、お肉と同様、もしくはそれ以上の良質なたんぱく質が豊富に含まれていることです。
さらにEPA、DHAという脂肪酸も含み、血液サラサラ効果や脳細胞の活性化効果を持っています。
また、貧血によく効くビタミンB12は他の魚の3倍以上含まれています。

さつまい



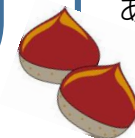
食物繊維はもちろん、熱に強いビタミンCが特徴です。
このため、加熱調理後のビタミンCの残存率も高いです。
食物繊維は、便秘の解消だけでなく大腸がんの予防にも効果的です。



柿

大きい柿なら1個で1日分のビタミンCが補えるほど、ビタミンCが豊富です。
美容効果だけでなく、体の免疫力も高めてくれます！
干し柿になるとビタミンCは失われますが、高血圧や動脈硬化に効果的なビタミンAの含有量は2倍近く増加します。

栗



カロリーも高く、ビタミンA、B群、C、カリウム、鉄分などたくさんの栄養素が含まれています。
また、渋皮に含まれるタンニンには抗がん作用があるとされています。