

身体に嬉しい実りの秋

食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋のように「○○の」というフレーズがつくのは秋だけです。美味しさだけではなく、食の秋の魅力を知ってみましょう。

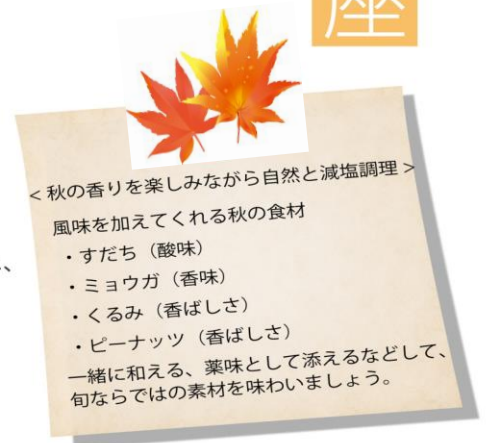
食欲の秋が身体にもたらす役割

暑い夏が過ぎ、肌寒く感じる秋になると、基礎代謝が上がリ体温を維持する為に多くのエネルギーを必要とします。また、多くの食材が旬を迎える秋に栄養をしっかりと蓄え、さらに寒くなる冬に備えたいものです。この実りの季節に栄養素を効率よく摂取しましょう。

栄養素が豊富な秋の食材

旬を迎える食材を食卓に取り入れ、味覚で秋を楽しみましょう。

- ◆根菜類：さつまいも、じゃがいも、里芋、人参、蓮根 など
根菜は土の中で養分を吸収・貯蔵しており、身体を芯から温める作用が期待されます。体内でたんぱく質をエネルギーに変換する働きを持つミネラルを豊富に含みます。
- ◆魚類：サケ、サバ、サンマ など
サケは良質なたんぱく質やビタミン類を豊富に含み、赤い色素のアスタキサンチンには抗酸化作用が期待されています。サバやサンマにはDHAやEPAなどの必須脂肪酸が多く含まれ、抗血液凝固や中性脂肪低下作用が期待されています。
- ◆きのこ類：しいたけ、しめじ、エリンギ、まいたけ、えのき など
低エネルギーでミネラル・ビタミン・食物繊維が豊富に含まれており、様々な調理法で手軽に料理に取り入れやすい食材です。

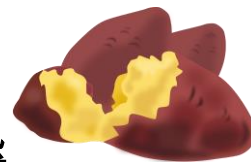


旬の食材の栄養を逃さず食べましょう



今回はさつまいもについて詳しくご紹介します。

さつまいもは ×電子レンジ加熱 ○じっくり加熱



さつまいもは野菜の中でも甘みが強いことに加え便通をよくする食物繊維が豊富です。ですがさつまいもをそのまま食べる場合、つい手軽だからと電子レンジで加熱をすると、甘さも食物繊維も半減してしまうことをご存知でしょうか。さつまいもはでんぷんが酵素の働きで麦芽糖に変わることによって甘くなります。ただし、酵素の活性温度は60~70℃で、90℃以上だと働なくなってしまいます。

電子レンジ加熱では甘くなる前に火が通るため、甘みは少ししかできません。麦芽糖の甘みをしっかり引き出す手軽な方法としては、アルミホイルに包んでオーブントースターや魚焼きグリルで40分ほど時々ひっくり返しながら焼くと甘く仕上がります。また、さつまいもの麦芽糖は腸の活動を活発にしてくれる働きもあります。じっくり加熱して麦芽糖を増やし、甘みも健康な腸も手に入れてみてはいかがでしょうか♪

