

栄養科だより

R8年 10月 No.175

食欲の秋ってどんな意味!?



ゆ

ら

い



唐（中国）の「秋高く馬肥ゆ」という言葉



日本の「天高く馬肥ゆ（る秋）」ということわざ



「秋は空が高く晴れて澄み渡り、馬は食欲が増して肥える」という意味で、秋のよい時節を表している！

秋が旬の食材

「くり」



「カリウム」で高血圧予防！

「タンニン」で美肌効果！

～「くり」を使った料理例～

・くりごはん

・くりようかん

・くりまんじゅう



「かき」



「ビタミンC」でお肌にハリを！

「βカロテン」で免疫力アップ！

～「かき」を使った料理例～

・かきジャム

・かきの白和え

・干しがき

