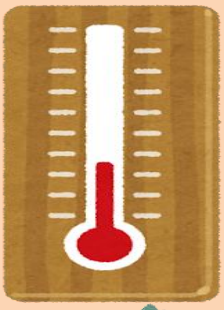
栄養科だより



R8年　11月　No.177



11月7日は『立冬』です！

11月は「霜月」と呼ばれ、立冬で初冬の始まりを感じる季節であり、「文化の日」や「勤労感謝の日」などの祝日がありますね。この季節は紅葉やいちょうが咲くため綺麗な自然も楽しむことができます。イベントが盛りだくさんな11月ですが、1日の気温の差が激しく体調を崩しやすい季節であることも忘れてはいけません。体調管理ではビタミンが大活躍してくれます。ビタミンは免疫機能にも関わり、体の状態を整える働きがあります。ビタミンにはたくさんの種類がありますが、不足しがちなのは、ビタミンB群とビタミンC、ビタミンDです。それぞれ果物や野菜に多く含まれいるので、寒い冬に向けて積極的に摂取してみてください。





旬の食材は「きのこ」です！





きのこには、高血圧でお悩みの方におすすめのカリウムや、便秘でお悩みの方におすすめの食物繊維がたくさん含まれています。一方、カロリーは少ないため料理にボリュームが欲しい方や、カロリーを抑えたい方におすすめの食材です。

きのこに含まれる栄養素の中で、特に注目したいのが、ビタミンDです。体の中では、腸でのカルシウム吸収を促進したり、体内で骨や歯などの形成に関わります。ビタミンDはきのこの中でも「きくらげ」や「エリンギ」や「舞茸」に多く含まれています。干しきのこには、さらにビタミンDの含まれる量が増えます。ビタミンDは脂溶性ビタミンに分類されるため炒めものなど油を使う調理法を組み合わせてみてください。ただし過剰の摂取は下痢や消化不良を起こしてしまうため注意が必要です。

