



秋が旬の野菜を食べましょう

10月は秋の深まりを感じる季節。食欲の秋とも呼ばれるように、野菜や果物、きのこ類が豊富に出回ります。特に旬の野菜は、栄養価が高く、味も濃く、価格も手頃になるため、積極的に取り入れたいものです。

さつまいも



栄養と効能

サツマイモには食物繊維が豊富に含まれ便秘改善に役立ちます。さらにビタミンCは加熱しても壊れにくい特徴があり、美肌や免疫力アップに期待できます。

サトイモ



里芋は10月から11月にかけて最も美味しくなる野菜です。ホクホク、ねっとりした食感が特徴で、煮物や汁物にすると体を温めてくれます。

栄養と効能

カリウムが豊富で、高血圧予防に効果的です。また、ぬめり成分であるガラクトマンナンは免疫力アップに関わると言われています。

キノコ類



栄養と効能

低カロリーながら食物繊維やビタミンD、βグルカンなど免疫力を高める成分を多く含んでいます。ダイエット中の方にもおすすめです。



カボチャは夏から秋にかけて収穫され、追熟させて10月頃が食べ頃になります。甘みが増し、栄養も充実するこの時期は、まさに旬です。

栄養と効能

βカロテンが豊富で、体内でビタミンAに変わり、免疫力を高めて風邪予防に役立ちます。食物繊維も含まれており、整腸作用にも効果的です。

旬の野菜を食べるメリット

旬の野菜を食べることは、栄養面だけでなく経済面でもメリットがあります。

1. 栄養価が高い：自然な状態で育ち、栄養素が最も充実している。
2. 美味しい：香りや甘み、旨味が濃くなる。
3. 価格が安い：大量に出回るため、他の時期よりも手頃な価格で手に入る。
4. 季節に合った効能：秋冬野菜は体を温める効果があり、寒さに備えられる。