



健康市場



第 230 号 〒193-0942
八王子市櫛田町 583-15
Tel:042-661-6047
発行元:永生会 栄養科
発行日:H28.10.1
責任者:栄養科 佐藤

10月の『旬』

鮭



焼き鮭、鮭フライ、粕漬け等、日本人の間で広く親しまれている鮭。その栄養はとても優れており“元気で長生き”を目指すにはうってつけの魚だと思います。そこで、今回は今が旬の“鮭”についてご紹介したいと思います。

鮭は良質なたんぱく質、EPA・DHA が豊富です。EPA・DHA は動脈硬化や心筋梗塞といった生活習慣病予防に効果があると言われていいます。また、ビタミンD、ビタミンB群を多く含有しています。ビタミンD はカルシウムの吸収を助ける働きをもち、豆乳や牛乳と組み合わせると吸収率が上がります。ビタミンB群は体内の様々な代謝に関わる大切なビタミンです。さらに、身のピンク色は“アスタキサンチン”という色素で非常に強い抗酸化作用をもち、老化防止、疲労回復の効果も期待できます。

・三大栄養素の代謝促進

・抗酸化作用

・骨の健康維持

・皮膚と髪 の健康の維持

・生活習慣病予防





秋を感じる時…

高い空に小さな固まりがたくさん集まったように見える雲がありますが、**いわし雲**や**うろこ雲**と呼ばれ、秋によく見られます。この雲は移動性低気圧が多く近づく為に見られ、天候悪化の前触れと考えられるそうです。



いわし雲

10月中旬頃から、紅葉で名所の日光や京都も見頃を迎えるようです。自然の素晴らしさを感じつつ、いつか見た心に残る紅葉の思い出が蘇る瞬間でもあるかもしれません。秋を感じに、散策に出かけてみてはいかがでしょうか。



紅葉

秋刀魚や栗など秋の味覚が食卓を彩ると、鈴虫の鳴き声が聞こえてくると…など秋を感じる時は人それぞれ。
大切なことは“秋を感じ、楽しむ心をもつ”ことだと思います。
四季がある日本に生まれたからには、四季を楽しむ幸せを感じて生きたいですね。

