

栄養便利

秋本番を迎えるころとなりました。
春同様、過ごしやすい気候となつて
きましたね。
冬を迎える前に、すっきりと体調を
整えておきましょう。

秋といえは…



読書の秋、スポーツの秋、芸術の
秋などありますが、とりわけ気にな
るのが食欲の秋、でしょう。秋は
柿、栗、ブドウなどの果物にきの
こ類、さつまいも、新米も取れます
し、食材が豊富です。でも、なんと
いっても

サンマ、ですね。

サンマについて、
少し栄養のお話を
しましょう。

サンマに限らず、青魚には血中コレ
ステロールを下げる作用のある、EPA
・DHAが多く含まれています。これら
は血栓予防に効果的です。
特にサンマはEPAが豊富で、脂肪分に
多く含まれるので旬の脂ののったサ
ンマは、栄養価もおいしさも一段と
アップするので、積極的に食べたいも
のですね。

