

秋の食材と栄養素

皆さん、11 月 24 日は何の日かご存じですか！？実は和食の日なんです！！🍱

11 月 24 日（いいにほんしょく）という語呂合わせから、日本人ひとりひとりが、伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承していくことの大切さを再認識するきっかけの日となっていくように願いを込めて一般社団法人和食文化国民会議が「和食の日」として制定しました。

それでは和食の魅力について簡単にご紹介します💡

和食の基本と言われる一汁三菜は、ご飯、汁物、3 つのおかずを合わせた献立で、体に必要な三大栄養素をバランスよくとることができます。

また、かつおや昆布の出汁、醤油や味噌・納豆・漬け物といった発酵食品も和食を支える大切な存在です。

四季折々の旬の食材をさまざまな食材を用い、素材の味わいをいかす調理の知恵（技術・道具）があります。



11 月まで秋ということもあり、秋が旬の食材について見ていきましょう！

さつまいも 【栄養】 食物繊維、ビタミン C、 ビタミン E、カリウム 【働き】 免疫力アップ、美肌、疲労回復 むくみ・高血圧予防 	きのこ 【栄養】 食物繊維、ビタミン B 群、ビタミン D 【働き】 免疫力アップ、 便秘解消、疲労回復 	さんま 【栄養】 ビタミン B 群、DHA・EPA 【働き】 疲労回復、コレステロール改善、 血流をよくする 
かぼちゃ 【栄養】 ビタミン C、食物繊維 ビタミン E、ビタミン A、カリウム 【働き】 老化防止や風邪予防、体を温める 高血圧予防、美肌 	鮭 【栄養】 タンパク質、DHA・EPA、 アスタキサンチン 【働き】 脳の健康、骨の強化、血流をよくする、美肌 	旬の果物：梨 【栄養】 水分、食物繊維、カリウム、アミノ酸 【働き】 便秘解消、むくみ・高血圧予防、 疲労回復 

このように旬の食材をうまく活用して健康な身体づくりを目指しましょう💧

私のおすすめは旬の野菜をせいろ蒸して食べるのが好きです！