

メンテック健康通信

栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！

お疲れ様です。東京支店総務グループの榎です。朝夕の寒さが身にしみる季節となりましたが、体調などお変わりありませんか？

今年も残り一ヵ月ですね。引き続き体調管理に気を付けていきましょう。



さて、今回は11月に旬をむかえる食材についてご紹介します。

この時期は「食欲の秋」ということもあり、旬の食材がたくさんあります。

11 月が旬の食材

- ・白菜
- ・大根
- ・里芋
- ・長ネギ
- ・鮭
- ・ぶり
- ・たら
- ・牡蠣
- ・りんご
- ・柿
- ・みかん
- ・キウイ
- ・椎茸
- ・舞茸
- ・しめじ
- ・エリンギ などなど



この中から、「柿」「白菜」「鮭」について、少し詳しくご紹介します。



【柿】

昔から「柿が赤くなると、医者が青くなる」ということわざもあるように、柿は栄養価の高い果物です。特に**ビタミンC**は柿1個に約140mg含まれ、これは1日のビタミンC推奨摂取量(100mg)を超える量です。ビタミンCには**抗酸化作用**があり、**免疫力を高め、肌の健康を保つ**のに役立ちます。

また、柿に含まれる**タンニン**には**悪玉コレステロール値の低減効果**があり、柿1個(タンニン2.1g分)を食べることで、**脳梗塞や心筋梗塞など多くの生活習慣病の予防**が期待できるとして、2023年に機能性表示食品に認定されました。

私は干し柿として食べるのが一番好きですが、干し柿は生の柿の約9倍もの食物繊維が含まれており、とてもおすすめです！



【白菜】

白菜は 95%が水分であり、あまり栄養がないと思われがちですが、実はたくさんの栄養素が含まれています。

なかでも多く含まれる「**水溶性食物繊維**」は、小腸での栄養素の吸収速度を緩やかにし、**食後の血糖値上昇を抑えるはたらき**があります。また、コレステロールを吸着して体外に排出する作用があり、**血中のコレステロールの低下**も期待できます。

さらに白菜には、水に溶けない性質を持つ「**不溶性食物繊維**」も多く含まれ、水分を吸収して便の容積を増やしてくれます。便が増えると大腸が刺激され、スムーズな排便が期待できます。また、大腸の善玉菌のエサとなることで、さらに善玉菌が増え、**腸内環境を整えるはたらき**があります。ぬか漬けやキムチとして食べれば、腸活にもぴったりです。

ただし、白菜には熱に弱い栄養素（ビタミン C や葉酸など）も含まれるため、**サラダなど生で食べるのが最も理想的**です。

塩もみすると、しんなりして食べやすくなり、**塩昆布と和えるのもおすすめ**です！



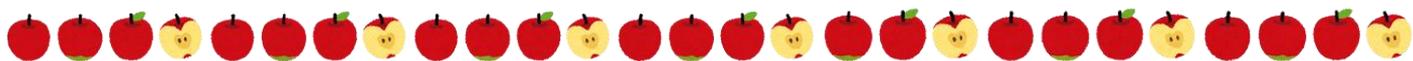
【鮭】

鮭にはオメガ 3 脂肪酸、タンパク質、ビタミン D、アスタキサンチンなど、健康に良い栄養素が豊富に含まれています。

鮭の脂に含まれ、オメガ 3 脂肪酸と呼ばれる **DHA**（ドコサヘキサエン酸）と **EPA**（エイコサペンタエン酸）には、**コレステロールを抑制し、血液をサラサラにする**作用があります。また、**心臓病、糖尿病、高血圧、脳卒中などの疾患リスクの低下**も期待できます。

そして、鮭に含まれる **アスタキサンチン**（鮭のピンク色はアスタキサンチンの色素によるもの）は高い抗酸化力を誇り、そのはたらきはビタミン C の約 6000 倍ともいわれ、**アンチエイジング（若々しさを維持するための取り組み）**や生活習慣病予防の効果も期待できます。

鮭の食べ方は様々ありますが、私は味噌やバターと一緒に蒸す「**鮭のちゃんちゃん焼き**」が大好きです！



第 7 回「栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！」はいかがでしたでしょうか、、、
次回は 12 月にお届けする予定です。栄養や食生活に関して取り上げて欲しいテーマなど、ぜひお聞かせください！

