

秋は、食欲の秋？読書の秋？スポーツの秋？

夏の疲れを引きずらないように食欲の秋を楽しみましょう！



『秋バテ』を食事で乗り切る！旬の食材で健康維持☆

■秋バテとは．．．？

夏の暑さが過ぎ、秋の涼しさが訪れると、体調を崩しやすくなることがあります。このような季節の変わり目に起こる体調不良を『秋バテ』と呼びます。

主な原因は、夏の疲れの蓄積や急激な気温変化、自律神経の乱れなどです。

これに対して栄養のバランスの取れた食事を心掛けることで、体調を整えやすくなることができます。今回は、食事の観点から秋バテ対策についてご紹介します。

■秋バテに効く栄養素(1)

1. ビタミンB群

エネルギー代謝を助け、疲労回復に役立ちます。
豚肉、レバー、魚、卵、納豆などに豊富に含まれています。

2. ビタミンC

免疫力を高め、風邪予防に効果的です。また、ストレスに対する抵抗力も強化します。
柑橘類、キウイ、ブロッコリー、パプリカなどに豊富に含まれています。

3. ビタミンE

抗酸化作用があり、体内の酸化ストレスを軽減します。細胞の老化防止、血行促進。
ナッツ類、アボカド、ほうれん草、かぼちゃなどに多く含まれています。



■秋バテに効く栄養素(2)

4. ミネラル（鉄分、マグネシウム、亜鉛）

鉄分は貧血予防に、マグネシウムは筋肉の緊張緩和に、亜鉛は免疫力向上に役立ちます。

赤身の肉、貝類、豆類、緑の葉野菜、全粒穀物がこれらのミネラルを豊富に含んでいます。

5. 食物繊維

腸内環境を整え、免疫力を高めます。

玄米、大豆、野菜、果物、海藻などに多く含まれています。



■秋の旬な食材と栄養素



▶ さつまいも（ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維）

ビタミンCと食物繊維が豊富で、免疫力を高め腸内環境を整えます。

▶ きのこと類：しいたけ、エリンギ、まいたけ（ビタミンD、食物繊維）

低カロリーで栄養価が高く、免疫力を強化します。



▶ サンマ（ビタミンB12、DHA、EPA）



青魚のサンマはオメガ3脂肪酸が豊富で抗炎症作用があります。

秋が旬で脂がのって美味しいです。

▶ かぼちゃ（ビタミンA、ビタミンE、食物繊維）



抗酸化作用があり、免疫力を高めます。また、体を温める効果もあります。

▶ 柿、りんご（ビタミンC、食物繊維）



風邪予防に効果的で、消化をサポートします。

食べる目安量とポイント

①銀杏・栗

カリウム・リン共に多いです。食べだしたら止まらなくなってしまうがちな食材です。栗は、ゆでてもカリウム量が減少しないので注意しましょう。

★一日の目安量 15g

- 銀杏（ゆで）7粒 カリウム87mg リン12mg
- 天津甘栗2個 カリウム84mg リン17mg

②きのこ類

カリウム・リン共に多いです。その中でも特にまつたけは、カリウムが多く含まれます。ゆでこぼしをしてから使いましょう。

★一日の目安量 30g

- えのきたけ（ゆで）1/3袋 カリウム81mg リン33mg
- まつたけ中1/2本 カリウム 123mg リン12mg
- しいたけ（ゆで）2枚 カリウム75mg リン20mg
- しめじ（ゆで）1/5袋 カリウム102mg リン33mg
- まいたけ（ゆで）1/5袋 カリウム48mg リン27mg



③さつまいも・さといも

少量でもカリウムが多くなりがちです。ゆでこぼしをせず頂く焼き芋は、カリウムが多く含まれますので注意しましょう。

★一日の目安量 50g

- さつまいも（皮つき）中1/5本 カリウム190mg



④梨・柿・りんご・いちじく・ぶどう

秋はおいしい果物がたくさん出ます。カリウムが多いので適量を覚えましょう。特に干し柿は、要注意です。

★一日の目安量 50g

- 梨1/4個 カリウム70mg リン68mg
- 柿1/4個 カリウム85mg リン7mg
- いちじく小1個 カリウム85mg リン8mg
- りんご1/4個 カリウム60mg リン6mg
- ぶどう（巨峰）4～5粒 カリウム65mg リン8mg

