

食育便い

0～2 歳児向け
西九州大学 4 年
百島舞香



暑い夏もあと一息！爽やかな秋風を感じられる日が待ち遠しいですね。これからやってくる、実りの秋・スポーツの秋・芸術の秋など、さまざまな秋を満喫できるように、食事や睡眠・生活リズムを整えて夏の疲れを回復させていきましょう。

秋に美味しい食べ物

色々な食べ物がおいしくなる秋。そんな美味しい食べ物をさらに美味しくいただくために、食材の見分け方をご紹介します。是非食材選びの参考にしてみてください♪

さんま：黒目の周りが透明で澄んでいるもの



きのこ：かさがあまり開いてなく、軸がしまってあまり汚れていないもの

ぶどう：粒の表面に白い粉がついているもの



梨：軸がしっかりとっていて、皮に色ムラがなくお尻がふっくらとして広いもの

旬の食材【 南瓜（かぼちゃ）】

夏の畑で見かける南瓜ですが、秋にかけて 甘味が増し食べごろになります。免疫力を高める栄養素、ビタミン C、E、β カロテンが豊富です。煮る際には皮ごと食べられるように皮の厚い部分をそいだり、煮崩れ防止に面取りをすると良いでしょう◎

旬の食材【 冬瓜（とうがん）】

食物繊維が多く含まれ、体の抵抗力を 高めるビタミン C や、余分な塩分を体外に 排出するカリウムなども含まれています。冬瓜は、名前を見ると冬のお野菜かと思われがちですが、旬は7月頃から9月頃までです。ただし、貯蔵性が高いので、寒くなってからでも美味しく食べられます。

旬の食材【 梨（なし）】

水分が多く含まれてみずみずしい梨は、残暑の水分補給にうってつけの果物です。

<梨の効能>

- ・カリウム ⇒ むくみを解消する
- ・アスパラギン酸 ⇒ 疲労回復
- ・食物繊維 ⇒ 便秘解消



旬の食材【 戻り鰹（もどいかつお）】

4.5 月頃に獲れたかつおを「初鰹」、8.9 月頃に獲れたかつおを「戻り鰹」とよびます。戻り鰹は初鰹よりもたっぷりとした脂がのっているのが特徴で、「トロ鰹」とも呼ばれています。脂質はもちろ、貧血予防に役立つ鉄分も含まれています。