

# くらしのニュース 11月号

発行/苫小牧市市民生活部市民生活課 TEL0144-32-6306(直通)  
市民生活課消費生活情報ホームページ <http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kurashi/shohiseikatsu/seikatsubusshi/>

令和2年10月23日発行



## 《秋の食材で免疫力をアップ》



秋になると、気温の変化に身体が対応しきれずに風邪をひいたり、体調を崩してしまったり、乾燥などの肌トラブルも多発します。

これから本格的に流行ってくる、インフルエンザなど細菌やウイルスなどから身体を守るためにも、栄養価が高く免疫力を高める事ができる【旬の食材】を食べて季節のトラブルを回避しましょう。

### 旬の食材!の一例です。



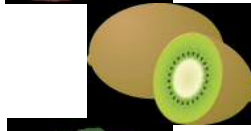
レンコンは、食物繊維のほか、ポリフェノール的一种であるタンニンも含まれています。ビタミンCとタンニンの相乗効果で喉や鼻の粘膜を強化してくれる働きがあります。



キノコ類は、食物繊維が豊富な食材で、ヘルシーで美容効果もあるのでダイエット中の方には嬉しい食材です。



さつまいもは、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれている食材です。風邪の予防に効果があるビタミンCですが、さつまいもに含まれているビタミンCは熱に強いので、効率よく摂取する事ができます。



キウイフルーツは、ビタミンCが豊富なイメージですが、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方が含まれていて、キレイな腸内環境にしてくれる優れた食材です。



かぼちゃは、身体を中から温め、栄養の吸収を高める効果もあるので冷え性の方には特にオススメです。むくみの予防に効果があるカリウムなど豊富に栄養素が含まれています。



栗は、疲労回復効果のあるビタミンB1を豊富に含んでいます。栗に含まれているビタミンCはデンプンに守られていて、熱を加えても壊れにくい特徴があります。

あきさば

### 秋鯖、秋鮭～名前に秋がつく魚。

名前の頭に秋をつけて呼ばれる魚は、秋が旬の魚です。

鯖は日本各地で獲れる魚ですが、春に南の海域で産卵すると北上し、秋から冬になるとまた南下するというように、移動して生活する回遊魚。産卵でやせた鯖は、北の海でエサとなるプランクトンをたくさん食べ、秋になって南下してくる頃にはしっかりと脂がのって美味しくなっています。

秋鮭は遠くベーリング海やアラスカ湾で成長し、成熟した鮭が生まれ故郷の川に産卵に戻ってきたもの。川を上る前に沿岸で獲れた鮭は、白子や卵の成長のために体脂肪を使っているため成熟前のものよりは脂はありませんが、卵であるイクラが好まれており、身は塩鮭などとして秋の売り場に旬を感じさせる食材として並びます。