

# ～旬香だより～ 平成30年11月



## ～楽しもう！秋の味覚～



さわやかな青空のもと、稲穂が実り、豆のさやがふくらみ、木の実や果物がたわわに揺れ、土の中では根菜類がまるまると充実し、近海には脂ののった魚が回遊し、まちに待った味覚の秋がやってきました！

秋にとれる作物は、お米をはじめ、豆類、いも類、根菜類、きのこ類など 体の血となり肉となり、体の基礎固めをしてくれるもの、体を温めてくれるものがほとんどです。美味しすぎて食べ過ぎてしまうのが玉に傷ですが、自分の体の声をよく聞いて、自分に合った量をゆっくり味わって頂きましょう。

また、動物性の肉や魚を頂くときは、きのこ類や大根おろしなどをたっぷりつけて、毒消しをすること、野菜をしっかり食べてうまく調和をとっていきましょう。

旬の食材の香りや食感、味わい、そしてお料理の盛り付けや食卓を飾る花、音楽…五感をフルに働かせて秋の味覚を心から楽しみたいですね。

食事を楽しむと共に、しっかり動いて基礎代謝を高め、寒い冬にむけて体の基礎固めをしていくことも忘れずに！

## 【旬の食材】

～ かつお ～ 旬4～5月、9～11月



日本の食生活にはなくてはならない食材“かつお”。日本では太平洋沿岸に生息し、黒潮の流れによって夏に北上、秋に南下します。その年に初めて水揚げされる鰹は「初鰹」と呼ばれ、夏の到来をつげる初夏の風物詩。秋に南下する鰹は「戻り鰹」と呼ばれ、脂がのっており、秋の味覚として珍重されています。かつおは“たんぱく質”が豊富で、うまみ成分のイノシン酸が多いことから、日本では“だし”として多く利用されています。血合いの部分には貧血を予防する“鉄”や“ビタミンB12”、肝機能を高める“タウリン”が多く含まれ、また、脂ののった「戻り鰹」には、血液をさらさらにする“EPA”や脳の働きを活性化させる“DHA”という脂肪酸が豊富なので、かつおは高血圧や動脈硬化、肝臓疾患、貧血、ボケなどの症状を予防する食材としても注目されています。

普段は「かつお節」や「だし」として食卓に登場する鰹ですが、今、この旬の季節にはぜひ生の「刺身」で秋の味覚を堪能してください



～ さつまいも ～ 旬 9月～11月

17世紀の初頭に薩摩の国（鹿児島県）に伝わったさつまいも。従来は温かい地域でとれる作物ですが、現在は日本全国で栽培されるようになりました。収穫は9月～11月ですが、2～3か月貯蔵することで、余分な水分が抜けて甘みが増すので、美味しく食べられる旬は10月～1月ともいえます。

さつまいもの主成分は“炭水化物”で、中ぐらい（約200g）のもの1本で、ご飯1杯（約150g）と同じぐらいのエネルギーがあります。食物繊維が豊富なので腸内環境を整え、便秘の予防・改善に効果的。食物繊維が余分な糖質やコレステロールの吸収を妨げ、体外に排泄してくれるので、糖尿病や脂質異常症の予防効果も期待できます。また“ビタミンC”が豊富で、免疫力を上げ、風邪を予防する働きや美白効果もあります。

その他、体内の余分なナトリウムを排泄し、血圧低下やむくみ解消効果のある“カリウム”、若返りのビタミンとも言われ、抗酸化作用のある“ビタミンE”など、たくさんのヘルシーパワーを秘めたさつまいも。甘味を増して、ますます美味しくなるこれからの季節に、美味しく食べて心も身体もほくほくに温まりましょう！

～ ごぼう ～ 旬 10月～1月



関東を中心に栽培されている長いごぼうが一般的に“ごぼう”とよばれるもので、晩秋から冬が旬です。

ごぼうはなんといっても食物繊維の含有量が断トツに多く、腸内環境を整え、便秘の予防・改善に効果的。腸内の有害物質を排泄し、大腸癌予防効果もあります。また、余分な糖質やコレステロールの吸収を妨げ、体外に排泄してくれるので、糖尿病や脂質異常症を予防する効果もあります。ごぼうに多く含まれる食物繊維の1種である“イヌリン”は血糖値を下げる作用もあるので、糖尿病の改善にも有効と言われています。

体を温める食材ですので、これからの季節、旬のごぼうを使って、きんぴらや煮物、お味噌汁など、いろんな調理法でお食事に取り入れ、バランスアップしたいですね。