

## 「食欲の秋」体に良い食品を取り入れよう



食欲の秋ですね！

季節ごとの旬な食材を体に取り入れることは、栄養価が高く、その時期の体も喜ぶ効果があります。秋といえば、さつまいも、さんま、栗、梨、、、などでしょうか。松茸なども今が旬ですよ～  
皆さんは秋の食材といえば何を思い浮かべますか？

今回は、私のおススメしたい食材スーパーフード “きのこ”です。

### きのこの栄養素

ビタミンD : カルシウムの吸収を助け、筋肉の発達に役立ち、免疫細胞を活性化する

食物繊維 : 便秘解消に効果がある

オルニチン : アミノ酸の一種で疲労回復に効果的

β-グルカン : 免疫力を活性化させることができる 食物繊維の一種

ビタミンB群 : とくにビタミンB1・ビタミンB2・葉酸が多く、疲労回復や健康・美容の維持に欠かせない



### おすすめきのこ料理

- ★ 鮭としめじのホイル包み焼き
- ★ エリンギのバター醤油焼き
- ★ しめじ・えのき・舞茸・しいたけ・エリンギとベーコンの和風パスタ



きのこは、低カロリーな食材なので、ダイエットにも最適♪

秋の食材さつまいもに含まれるベータカロテンやプロテアーゼ阻害物質が肺がんの予防に役立つようです！  
ぜひ、”ヘビースモーカーの方にはおススメ”の食べ物です！



## タック健康ゴレンジャー インタビュー！

今月はタック健康ゴレンジャー さつきさんにインタビューをしました！

何年もこの体型を維持し続けるわたしの健康の秘密はね♪

☆三食キッチリと同じ時間に適量を食べること

☆美容の為に、十分な睡眠をとる！ZZZZZZ

☆お出かけの時は、電車と歩きでLet's go

(最近は、コロナに負けて車だけだね(\*´σ-`)IAA)

☆お休み以外は、毎日手作り弁当持参してるよ

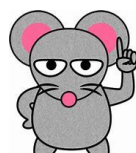
★最大の私の秘密は…「毎日トキメキを感じてること」

(この件に関しましては、それ以上の質問を受け付けません)

私の健康ライバル”ちあきさん(高橋さん)”いつでもかかって来なさい。負けないわよ～♪



次回は、やすおちん！  
よろしく～！



「お知らせだチュ」

インフルエンザの季節到来です。11月は予防接種月間です。皆さん忘れずに受けてくださいでチュ！手洗い・うがいの基本も忘れずに！