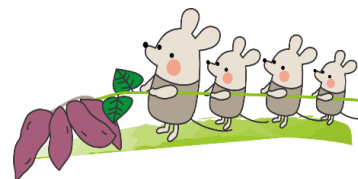




日中はまだ暑さが厳しい時もありますが、朝夕は肌寒くなりましたね。
体調管理に気をつけましょう。



「〇〇の秋」 到来です!!

「〇〇」の中に思い浮かぶのはまず食欲、そしてスポーツ・実り・読書・芸術・行楽といったところでしょうか？

食欲の秋には、夏の疲労を回復し、体を温め、免疫力をアップさせる特徴のある秋野菜をたくさん食べるようにしましょう。ダイエットにも効果的です。

昨今では、本来秋に収穫される野菜や果物・きのこ等は、スーパーに行けばいつでも調達できますが、昔から「その時季の旬のものを食べるとよい・長生きができる」と言われたり、自然の恵みや四季の変化を感じることもできます。

旬とは自然の中で普通に育てた野菜や果物が取れる季節や、魚がたくさん取れる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが一番おいしくて栄養がたっぷりあります。又、旬のものとはその時季に体が求めるもので、暑い時期の夏野菜は体を冷まし、寒さ厳しい冬の野菜は体を温める働きがあり、野菜自体のおいしさもありますが私たちの側にも食べておいしく感じる土台があります。

代表的な秋野菜5選



人参は皮の部分にあるβカロテンが、皮膚や粘膜のバリア機能を維持したり、活性酸素を抑制する抗酸化作用がある。人参のβカロテンは油と一緒に取ると吸収率が良い。



里芋は低カロリーでダイエットに効果的。カリウムが多いので体内の水分量を調整し、過剰なナトリウムを体外に出し、血圧の上昇を抑える。ぬめりは脳細胞活性化の効果も。



南瓜はビタミン・カリウムがバランスよく含まれていて粘膜を強化し風邪やウイルスに感染しにくい体を作る。体温を上昇させる効果があり免疫力低下予防も。



薩摩芋は美肌対策や疲労回復に効果あり、食物繊維が多いので腸内環境を整えることで免疫力がアップする。薩摩芋のビタミンCは過熱による損失が少ないので風邪予防になる。



青梗菜（チンゲンサイ）はβカロテンを多く含み、がん予防や髪・眼・皮膚・粘膜の健康維持や喉・肺などの呼吸器系の保護に有効。根に十字の切り込みを入れ、サッと茹でるとビタミンCの損失を防ぐ。



秋野菜の超簡単レシピ



少量でも手軽に手に入りやすい秋野菜 1 品と調味料だけでできる超簡単なレシピを「クックパッド」から紹介します。



たった 2 分 シャキシヤキ青梗菜 (チンゲンサイ)

材料

チンゲンサイ 300g
(1 袋)

茹でる水 1000 cc

塩 小さじ 1

作り方

- ①青梗菜を 1 枚 1 枚ほぐす
- ②葉っぱを持って 30 秒、葉っぱを沈めて 30 秒茹で、水で冷やして 30 秒その後葉っぱだけを絞る
- ③塩をパラパラ振る

そのままサラダ、ゴマみそ、ドレッシング何でも OK



ピーラーで簡単 人参サラダ (いろんな味付けで)

材料

人参 1 本
ドレッシング 50 cc

作り方

- ①人参をピーラーでスライスする
人参を回しながら幅をそろえてスライスすると出来上がりがきれい
- ②深めの器に入れラップをして 500W4～5 分レンチンする
- ③レンジから取り出しドレッシングを全体にからめる

スライスした人参とドレッシングをビニール袋に入れ、もみもみして冷蔵庫保存すると、シャキシヤキ感あり美味し



切って焼くだけ 無限照りコロ焼き芋

材料

サツマイモ 200g (大½)
バター 10 g
砂糖 大さじ 1
しょうゆ 小さじ 1
みりん 小さじ 1

作り方

- ①さつま芋を 2 cm 角に切り、5 分間水にさらしてアクを抜く
- ②水気を切った芋を耐熱皿に入れ、ラップをして 600W で 2 分半レンチンする
- ③中火でバターを溶かしたら②と A を入れ、両面全体を絡める

さつま芋の甘味にバター醤油は相性抜群です

『○○の秋』

夜が長く過ごしやすいこの時期は、食べ物が一気に収穫できる「実り」の季節であるとともに、知識をはぐむ、人としての「実り」の季節であるのかもしれません。
今年の秋は今までチャレンジできなかったことに挑戦してみたいかがでしょう！