

保健だより  
秋号

気候も過ごしやすくなり、ご飯が美味しい季節です。これから本格的な冬に向けて食欲も増してきますね。天高く、馬(人)肥ゆる秋・・・にならないよう気をつけましょう。  
美味しく食べて、ほどよく動いて、しっかり休憩。秋からの健康づくりの豆知識をちょっとだけご紹介します。

秋の魚



さんまや鮭など食卓に上る季節ですね。青魚と呼ばれている魚にはIPAやDHAが多く含まれ、**血液をさらさらに保ち動脈硬化を防ぎます。**  
また、今回のレシピで紹介している鮭に含まれているアスタキサンチンは老化や**がんの引き金となる活性酸素から体を守る**働きがあります。美味しい季節に積極的に食べたい食材ですね。

さらさら血液お助け魚ランキング (IPA・DHA含有量ランキング)

N01 まぐろトロ N02 はまち N03 ぶり N04 さんま N05 いわし

秋の味覚!きのこ 

きのこには**食物繊維がたくさん含まれています。**  
食物繊維が、**動脈硬化予防に効果を発揮**する他、β-グルカゴンという成分が免疫力を高めて、**がんから体を守る**働きがあります。  
カリウムも多く含まれ**血圧を下げる**効果も期待できます。  
カロリーも低く、**たくさん食べても太りにくい**食材のひとつです。ダイエットや生活習慣病予防の強い味方になってくれます。

秋は果物も美味しい 

果物に多く含まれるカリウムが**血圧を下げる助けをしてくれます。**  
また、りんごにはペクチンなどの食物繊維が豊富です。腸内の乳酸菌を増やし腸の働きを正常化してくれるので、**便秘予防にも効果的です。**ただし、食べすぎには要注意。特に夜たくさん果物を食べると太りやすくなります。できれば日中に200g以内を目安に食べましょう。

200gの目安

りんご 1/2個      なし 1/2個      ぶどう 1/2房      かき 1個

秋の夜長にちょっと一息 

食べた後のりんごの皮を干して、  
網状の袋に入れてお風呂に入れると、  
りんごの香りで入浴がより一層楽しめます。

秋風で冷えた体をお風呂でしっかり温めて、**リラクゼーションとストレッチ。**  
入浴中に、体が温まった状態でストレッチをすると血流が良くなり、疲労回復や冷え性の予防などの、ストレッチの効果が高くなります。湯舟につかりながら、関節を伸ばしたり筋肉をほぐすようにすると良いですね。

体と心をほぐしてゆっくり眠りましょう。

布団に入る1時間程前にゆっくりと38~40度のぬるめのお湯に20分程度を目安にかかることで、交感神経から副交感神経へのスイッチが出来て、眠る準備が整います。

※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。