

りはっぴねす

ワンポイント  アドバイス！

秋の食材で『秋バテ』解消！

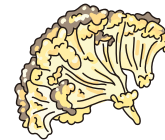
朝晩の気温差が大きくなるこの時期、「夏バテ」ならぬ「秋バテ」を訴える人が増えています。「秋バテ」とは、夏場に冷房や冷たい食べ物によって体を冷やすことで「だるさ」「疲労感」「食欲不振」などの症状が出る「夏バテ」が、秋になっても回復せず慢性化したり、秋になってから不調が出たりすることです。旬の食材を使った料理で体を温めつつ免疫力を高め、秋バテを解消しましょう！



栗 漢方では「温性」で体を温める働きがあるとされています。エネルギーの変換に必要なビタミンB1、免疫力を高めるビタミンC、整腸作用のある食物繊維などが豊富に上に、低カロリーです。



まいたけ 多量に含まれる食物繊維が胃腸の清掃をして血液をきれいにし、かつ免疫力を増強するレンチオニンやグルカンを含むため、ガン予防に効果的と言われています。



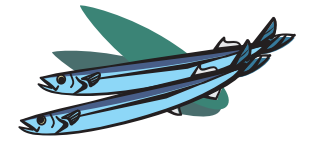
さつまいも

ビタミンB1、Cに富み、食物繊維とヤラピンの整腸作用が便秘の改善に繋がります。βカロチンやガングリオシドが肺がん予防に良いとも言われています。



サンマ

栄養価が高く健康効果の高い魚です。EPA・DHAが血液をサラサラにし、ビタミンAには免疫力の向上、ビタミンEには血行を良くして体を温める効果が期待できます。



病院食も、旬の食材で季節を感じていただけるよう工夫しています！この時期には「栗ごはん」「サンマの塩焼き」などをご提供しました。