

秋の味覚！ 食べていますか？

栄養新聞

津久見市

第三十五号
(令和二年十月)

お問い合わせ先(82-9533)

秋の食材について

日本は、四季がはっきりし、季節ごとに旬の食材が収穫されます。

秋は、実り秋、食欲の秋とも言われるほど、美味しい食材が豊富にあります。秋の食材は、夏の暑さで弱った胃腸を回復し、体を温めてくれる効果があります。

夏の疲れ残っていませんか？
秋の食材を食べて夏の疲れをとりましょう。

旬の食材について



秋の旬の食材を知っていますか？いくつかあげてみました。



しいたけ

ビタミンDはカルシウムの吸収を高め、骨の強化に役立つ。低カロリーで栄養豊富、食物繊維も多いため、ダイエットにも効果的です。
骨粗しょう症の予防・コレステロールの上昇抑制・がん予防・肥満の予防に効果があります。



ぶなしめじ

ビタミンB1・ビタミンB2・ナイアシンなどビタミンB群は、三大栄養素の働きを正常に保ち、疲労回復に役立ちます。
がん予防・肥満の防止・整腸作用・高血圧の予防・改善に効果があります。

※ 週1体操コラム ※

最新 お達者年齢と平均寿命を発表!!!

男性	H25～H29平均	H26～H30平均
平均寿命	79.09	79.98
お達者年齢	77.38	78.34

男性は、年々お達者年齢が延び、誰かの支援を必要とする期間(平均寿命とお達者年齢の差)も縮まってきています。また、平均寿命とお達者年齢は昨年と比べると県内の市町村で一番延びており、健康な期間が伸びていることが伺えます。

女性	H25～H29平均	H26～H30平均
平均寿命	87.27	87.17
お達者年齢	83.68	83.68

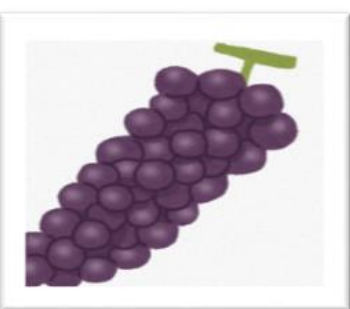
女性は、誰かの支援を必要とする期間が今年も縮まりました！しかし、平均寿命がやや短くなりお達者年齢が延びていないことから、お達者年齢を延ばすことが健康でいる秘訣になります。

★お達者年齢を延ばす5つのポイント★

- ① バランスのとれた食事をする！
- ② 定期的な運動をする！
毎日40分程度の身体活動を目指しましょう
- ③ 十分な睡眠をとる！
- ④ お口の健康を保ちましょう！
歯周病と全身の病気との関連が報告されています
歯科検診にも行ってみましょう。
- ⑤ 定期受診や服薬などで持病の管理をしましょう

食べ過ぎには注意が必要です。
秋は過ごしやすい季節なので、スポーツを楽しむなど適度な運動をすることもおすすめです。

秋は美味しい食べ物がたくさんあります。
栄養バランスの良い食事をしっかりとって、夏の疲れを吹き飛ばしましょう。
秋にしっかりと栄養を蓄えようと**免疫力アップ**につながり、風邪の予防にもなります。



ぶどう

糖類でも最も吸収されやすいブドウ糖が主成分。
体内で素早くエネルギーに代わるため、**疲労回復**に最適なフルーツです。
皮や種に含まれるポリフェノール成分、アントシアニンの抗酸化作用は、がん予防や美容効果があります。