

秋の味覚大全

読書の秋、スポーツの秋、そしてなんといっても
食欲の秋！！

そんな秋の味覚の栄養情報を日頃より、
 運動に励む皆様にお届けいたします♪

～さつまいも～

秋の味覚代表格！豊富な食物繊維・糖質とビタミンCで腸内環境を整え抗酸化作用もあります。また、エネルギー源としても効果が高いので運動前や疲れた時にとてもオススメ！

～きのこ類～

低カロリーでヘルシー食品代表！食物繊維が優れており、ビタミンとミネラルがととても豊富。体調を崩しやすい季節にきのこで体調を整えましょう！

～かぼちゃ～

豊富なビタミンで免疫力UP！また、かぼちゃが持つビタミンA・Cは肌の健康を守る効果が期待できます。カリウムと食物繊維も多く含み、むくみを改善し、便秘解消などの作用もあり女性にも嬉しい効果がたくさんです！

～ぎんなん～

独特な香りが特徴！ミネラルが豊富で特にマグネシウムを多く含み、骨の形成や代謝を助ける重要な栄養源となります。ただ、ぎんなんが含む毒素が吐き気や下痢を引き起こす危険があるので食べすぎには注意しましょう。

～さんま～

秋の代表魚！特に脂がのっておいしくいただける季節です。そしてさんまの脂は話題のオメガ3脂肪酸という、身体の中では作りだせない必須脂肪酸です。脂肪を燃やす働きがありダイエットや美容の心強い味方です！

～適度な栄養バランスを保ちながら、
 旬の味覚を楽しみましょう～