

# ひまわりだより

No.317

2024年10月



巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441  
FAX 0263-37-5561  
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311  
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

いつの間にか、季節はすっかり秋模様となってきました。今年の夏は特に暑さが厳しく、未だに体調が優れない方もいるのではないのでしょうか。そこで今回は、夏バテ後の疲労回復や免疫力アップに繋がる栄養素を秋に旬な食べ物と一緒に紹介します。



## ●栗(くり)

栗にはビタミン B1 がとても豊富に含まれています。別名チアミンと呼ばれる水溶性のビタミンで疲労回復や神経、筋肉の機能を正常に保つ働きがあります。さらに糖質を燃やしてエネルギーに変える働きもあるため、白米をメインにしている日本人には積極的に摂取したい栄養素です。

また、栗の渋皮部分には多くのタンニンも含まれています。タンニンには抗酸化作用があり、老化やガン予防などに役立ちます。健康維持のため食事や間食に取り入れると良いでしょう。



※豊富な栄養素を含む栗ですが、食べ過ぎには注意が必要です。栗には糖質やカロリーが多く、1個31kcalと決して低カロリーではありません。小粒のため、つい食べ過ぎてしまいますが1日あたりの適量は10～15粒を目安としましょう。



## ●柿(かき)

柿には様々なビタミンの要素が含まれており、その中でも注目したい栄養素がビタミンCです。

ビタミンCの1日の推奨量は100mgとされていますが、柿1個にはビタミンCが約112mg含まれています。ちなみにレモン1個分のビタミンCは約20mgとされているので意外にもレモンの約5倍のビタミンCが含まれている事になります。



©DESIGNALRIE

ビタミンCは皮膚や骨、粘膜などの細胞をつなぐコラーゲンの生成に必要な栄養成分です。また、鉄の吸収率を上げたり免疫力を高めたりと様々な働きがあります。

ビタミンCは疲労回復や風邪の予防にも効果があるといわれているので、風邪やインフルエンザが流行し始めるこの時期に柿を食べて免疫力アップをはかってみてはいかがでしょうか。



## ●秋刀魚(さんま)

秋刀魚がスーパーに並ぶと秋を感じるという方もいらっしゃるかもしれませんが。秋刀魚には健康にはかかせないタンパク質や DHA (ドコサヘキサエン酸)、EPA (エイコサペンタエン酸)、ビタミンB12、ビタミンD、カルシウムなど沢山の栄養素が含まれています。

タンパク質は三大栄養素の一つで、筋肉や血液が作られる際に必要な栄養素です。DHA は脳の神経細胞をスムーズに機能させる働きがあり、EPA は血液をサラサラにする作用によって動脈硬化や心筋梗塞の予防効果が高いといわれています。ビタミンB12は水溶性ビタミンの1つで葉酸と協力し血液中のヘモグロビンの合成を助け貧血を防ぐ働きがあります。

さらに、秋刀魚にはカルシウムやカルシウムの吸収率を高めるビタミンDも多く含まれており、ししゃもの約4倍の量です。

近年は不漁続きで漁獲量が年々減少傾向にあり1匹300円以上で売られていた秋刀魚ですが、日本一を誇る北海道エリアでの2024年初めての水揚げ量は、

2023年の約140倍である

約67トンの豊漁だったそうです。

また、去年に比べサイズも一回り程大きいと予想されるようで



例年よりも多くの方が秋の味覚を楽しめそうですね。



### ●最後に・・・秋の食事で気を付けたいこと

夏の暑さが落ち着き、気温が下がると体温を保つために基礎代謝が上がるためエネルギーを補給しようと食欲が増す傾向になります。食欲が旺盛で沢山食べてしまうと塩分摂取量も同じように増えてしまいます。塩分過多は高血圧や腎疾患、心疾患など様々な生活習慣病の原因となってしまいます。

秋は『食欲の秋』と言われるように、今回紹介した以外にもたくさんの美味しい食べ物が旬を迎えますが、つつい食べ過ぎてしまい体重が増えた・・・検査値が悪くなってしまった・・・という事がないように注意して食事を楽しみましょう。



❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください ☺