

秋が旬の

食材！！



サツマイモ

サツマイモに含まれる栄養素のヤラピンとは、サツマイモを切るときに出てくる白い液のことで、樹脂の一種です。

腸の蠕動運動を促す働きがあると言われていたため、さつまいもに豊富に含まれる**食物繊維**との相乗効果で腸内環境を整えてくれます。



栗



栗には**ビタミン B 群**が多く含まれています。ビタミン B 群は「代謝ビタミン」とも呼ばれ、食品からエネルギーを作り出す際の化学反応に必要不可欠なビタミンです。

また、ビタミン B 群は疲れを感じる原因である乳酸を代謝する時にも必要です。そのため、栗は運動習慣がある方や疲れやすいと感じる方には特におすすめしたい食材となっています。



きのこ

きのこには糖質の代謝や疲労回復に効果がある**ビタミン B1**、脂質の代謝や健康な肌や髪を作る**ビタミン B2**、骨を丈夫にする働きのある**ビタミン D**が豊富に含まれています。

きのこは栄養素が豊富な上に低カロリーなので、ダイエットや生活習慣が気になる人にも嬉しい食品と言えます。

