



旬の食材を食べましょう



食欲の秋です。秋の味覚はいろいろありますが、今回はきのこについてお知らせします。天然のきのこは9～11月頃に旬を迎えるものが多く秋が旬の食べ物です。

きのこに含まれる栄養素

- ビタミンB1
体の基礎代謝を高め、疲労回復の軽減効果が期待できます。
- ビタミンB2
皮膚や粘膜を健やかに保ちます。
- ビタミンD
骨を丈夫にする働きがあります。
- 食物繊維



きのこにはβ-グルカンと呼ばれる食物繊維の一種が含まれます。β-グルカンは免疫力を活性化して、身体を守る能力を向上させる働きがあります。

調理のポイント

傷みやすいきのこは、冷凍保存がおすすめです。冷凍すると細胞が壊れ、旨味が溶け出して栄養価が高まります。凍ったまま、煮物、汁物、炒め物などに加えてください。



当院では、毎月行事食をお出ししています。写真は9月の「敬老の日御膳」です。



東大泉病院 栄養科
2020年9月

