

北病院

耳より情報



食欲の秋 旬の食材で 体調管理を

北病院病棟
摂食嚥下障害看護認定看護師

永井 浩美



10月は美味しい食べ物が
沢山収穫され、気候も
穏やかで過ごしやすい時

期ですね。しかし夏の疲れが残り、一年の
内で一番体調を崩しやすい季節でもありま
す。秋の食材をふんだんに取り入れて、体
調管理に努めて下さいね。

旬の食材にはビタミン・ミネラルなどの
栄養素が多く含まれています。例えば、サ
ンマからは良質なタンパク質が摂取でき、
青魚の脂には血液をサラサラにする「EPA」
や、悪玉コレステロールを減らす「DHA」
が豊富に含まれています。サツマイモは熱
に強いビタミンCや食物繊維が含まれて
おり、肌荒れや便秘の解消に効果的です。

季節の変わり目の体調に注意して、快適
な秋を過ごしましょう。

