

さ だ 蹉跎だより

2022年 10 月号

〔編集・発行〕枚方市立蹉跎生涯学習市民センター・蹉跎図書館

秋の味覚と栄養

食欲の秋が到来。秋の旬な野菜や果物、魚が出回っているのを見ると季節の移ろいを感じますね。秋の食材は、夏の暑さで弱った胃腸を回復し、体を温めてくれる効果があります。今回は、夏の疲れをリセットする秋の食材について、各食材の特徴と栄養価をご紹介します。

さつまいも ～美容にうれしい栄養素がたっぷり～

抗酸化作用の**ビタミンC**、細胞の老化防止の**ビタミンE**、むくみ改善の**カリウム**、そして**食物繊維**も豊富に含まれています。腸内環境を改善し、便秘の解消や腸の病気予防に効果があります。

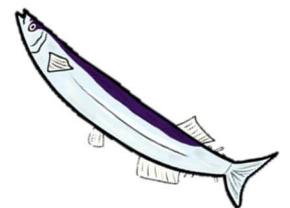


きのこ ～旨みたっぷりの美肌食材～

低カロリーで**食物繊維**が豊富、肌荒れを防ぐ**ビタミンB**もたっぷり含まれています。「マツタケ」には、肌や髪を作る**ビタミンB6**が、「シメジ」には肝機能を強化する**オルニチン**が豊富に含まれています。

さんま ～脳の老化を防ぐ～

ビタミン類や、**鉄分**を多く含んでいます。また、脳の働きを良くして記憶力の向上や脳の老化防止に効果のある**DHA(ドコサヘキサエン酸)**や血液サラサラ効果のある**EPA(エイコサペンタエン酸)**も豊富です。



ほんの一部を紹介させていただきました。秋にしっかり栄養を取ると免疫力アップに繋がります。風邪の予防にもなります。もちろん、食べすぎには注意してくださいね。

8/15～9/14の期間中、センター・図書館をご利用の皆さまに「利用者アンケート」を実施いたしました。

たくさんのご利用者さまからご回答をいただきありがとうございました。皆さまからいただきましたご意見・ご要望は、今後の運営にいかしてまいりたいと思います。集計結果を、1階の掲示板・ホームページにて掲載いたします。どうぞご参照下さい。

★ 10月の休館日は10月24日(月)です ★