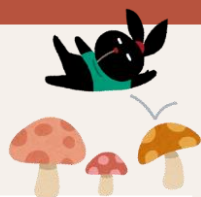


知っ得！
納得！



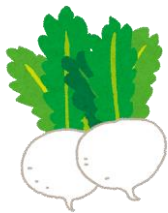
おいしくて栄養豊富な“旬”を逃さず、食べよう！

野菜や魚介類などが、出盛りでいちばんおいしい時期を「旬」といいます。
旬の食材は、栄養もたっぷり。今が旬の食材とは？



蕪／かぶ(野菜)

多くの栄養素がバランスよく含まれるが、特に葉の部分にβ-カロテンが豊富。



β-カロテンは、カロテンの代表格。抗酸化作用があり、動脈硬化を予防する。



きのこ類

食物繊維やビタミンB群、ビタミンDなどの栄養素が豊富。

食物繊維は、食後のコレステロールの吸収や血糖値の急激な上昇を抑える作用がある。



鯖／さば(魚)

DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富。

DHAやEPAは、不飽和脂肪酸の一種。動脈硬化の予防や血圧を下げるほか、LDLコレステロールを減らすなど、さまざまな効果が期待できるといわれている。



柿(果物)

ビタミンCやカロテン、カリウムなどの栄養素が豊富。

ビタミンCは、からだの酸化を防ぎ、鉄分の吸収を高める。カリウムは、ナトリウム(塩分)を体外に排出し、血圧上昇を防ぐ。

※果糖の摂りすぎは、中性脂肪が増え、肥満の原因にも。食べすぎに注意！



毎週木曜日に健康お役立ち情報を『QUPiO Plus(クピオプラス)』で配信中！

11月の配信記事

- 4日 / 沼にはまった『QUPiO Plus』二代目編集長が語る、登山の魅力
- 11日 / からだを短期間で引き締める！筋トレとむくみ解消のコツとは？
- 18日 / 歯周病で〇〇のリスクが2.8倍に！？
- 25日 / 【1か月で-7kg】40代男性の減量体験記

※配信記事および配信日は予告なしに変更になる場合があります。



東京電力健康保険組合