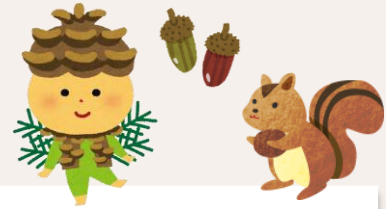




からだが喜ぶ“旬”の食材を食べよう！

野菜や魚介類などの食べ物にはおいしくて栄養たっぷりの時期「旬(しゅん)」があります。 **秋が旬の食材をご紹介します！**



蕪／かぶ

多くの栄養素がバランスよく含まれる。特に葉の部分にβ-カロテンが豊富。

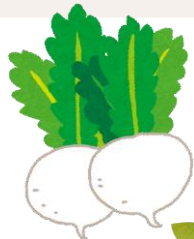
β-カロテンは、カロテンの代表格。抗酸化作用があり、動脈硬化を予防する。



さんま

EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富。

EPAやDHA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。



野菜



芋類

魚

果物

さつまいも

食物繊維に加えビタミンCやカリウムなど、さまざまな栄養素が豊富。

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。



柿

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！

健康なからだづくりについて知りたいと思ったら……



『QUPiO Plus(クピオプラス)』はあなたの日常生活をサポートします

- 毎週木曜日配信の「お役立ち記事」には健康なからだづくりに役立つ情報がたくさん！
- 睡眠時間など日々の生活習慣を記録することができ、簡単に振り返ることができます！

東京電力健康保険組合