

秋のおすすめ食材

秋におすすめの食材として「さんま」と「えだまめ」を紹介します。

さんまは、旬が9月～11月で良質な脂質であるEPAやDHAを豊富に含んでいます。

えだまめは大豆の若い時期のもので、旬が7月～9月です。実は、秋は最もえだまめがおいしくなる季節ともいわれています。えだまめは大豆同様良質なたんぱく質を含み、大豆よりもβ-カロテンやビタミンCを多く含んでいるため、豆類と野菜類のいいとこどりの食材です。

さんま

◆ DHA（ドコサヘキサエン酸）

脳の活性化を促すため、脳の老化予防や認知症予防の効果も期待されています。

◆ EPA（エイコサペンタエン酸）

血液中の中性脂肪を低下させ、血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化や脳梗塞の予防にも役立ちます。

◆ ビタミンB12

赤血球を作る手助けをするビタミンで、貧血予防も期待できます。

主な栄養素

えだまめ

◆ たんぱく質

筋肉や臓器などの構成成分で、生命維持に欠かせない栄養素です。

◆ 食物繊維

腸内の有害物質やコレステロールなどの排出、便秘改善等の効果が期待できます。

◆ ビタミンB1

ごはんなどの糖質の代謝を助ける働きがあります。

食材の選び方のポイント

- 頭の後ろの首元(肩の部分)が**もりあがり**、**厚みがある**もの



- 尻尾を持ったときに**一直線に立つ**もの
- お腹が**硬い**もの

目や口の色よりも肩から胴回りの肉づきを確認することが重要です◎

- さやと葉の**緑色が鮮やかな**もの
- 豆と豆の間に**くびれが残っている**もの
- 産毛が**多く、立っている**もの
- 1本の枝に**さやが密集している**もの

枝付きで売られている枝豆のほうが鮮度低下を防ぐことができるのでおすすめです◎

豆知識

大根おろしと一緒に食べることで、大根に含まれるアミラーゼが胃腸への負担を和らげ、胃もたれを予防すると言われています。さらにイソチオシアネートという成分の抗がん作用により、さんまの焦げに含まれる発がん性物質から守ってくれる効果が期待できます。

ビールにぴったりのえだまめは栄養面でも、相性がよいといわれています。えだまめにはアルコールの代謝を促進するビタミンB1とアルコールの分解を助けてくれるメチオニンというアミノ酸が含まれているため、肝臓への負担や二日酔い、むくみの軽減が期待されています。