

# あさひ園 10月の調理だより

2015年

“根菜料理”をたっぷり摂って夏の疲れを吹き飛ばそう

旬の食材である根菜は、夏に疲れた体をいやしてくれる自然の恵みがいっぱいです。根菜類とはさつま芋、じゃがいも、里芋、長いも、人参、ごぼう、れんこんなど、主に根を食用とする野菜のことで、秋から冬にかけて旬を迎えます。

根菜類にはいずれも、抗酸化作用のあるビタミンC、心臓や筋肉の機能を調節するといわれるカリウム、腸の働きを活発にするといわれる食物繊維が多く含まれています。

## ●旬の素材

- 野菜・・・キャベツ、さつま芋、自然薯、里芋、生椎茸、松茸、きのこ類  
海の幸・・・さば、鮭、さんま、めかじき、いわし  
果物・・・柿、くり、梨、ラ・フランス（洋梨）



## ●素材別効能

- 里芋・・・胃炎・胃潰瘍予防・疲労回復・高血圧予防  
キャベツ・・・胃と十二指腸潰瘍予防と改善・がんの予防  
さつま芋・・・便秘改善・ガン予防・高血圧予防・美肌効果  
きのこ類・・・便秘改善・骨強化・高血圧予防・がん予防効果  
鮭・・・高血圧予防・眼精疲労緩和・動脈硬化予防  
梨・・・利尿作用・血圧降下作用

## ●10月の行事

体育の日（12日）



## ●その他

### ロコモティブ・シンドローム

骨や筋肉、関節などの運動器の障害によって、要介護になるリスクの高い状態を意味します。具体的には、「階段を上がるのに手すりが必要」「支えなしには椅子から立ち上がれない」「横断歩道を青信号で渡りきれない」「家のなかでつまずいたり滑ったりする」といった状態が含まれます。片足立ちやスクワットなどで足の筋肉を鍛えて予防を。