

# えいよう通信 10月号

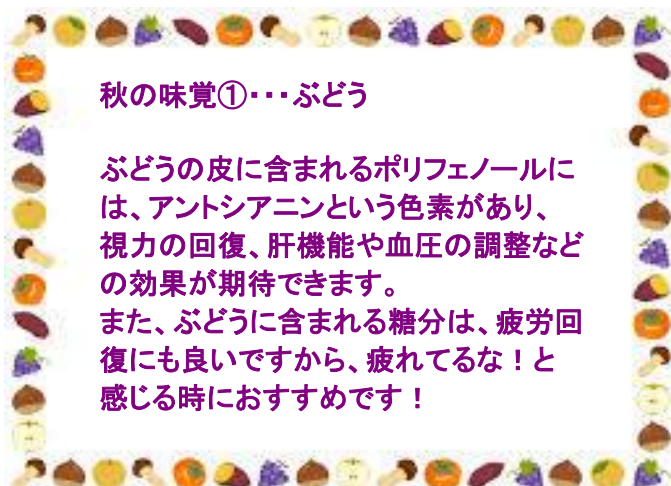
発行：栄養科



朝晩、随分と涼しくなってきました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？  
実は私も先日寝冷えしてしまい、風邪をひいてしまいました。  
今年の夏は、雨が続き、あまり暑くなかったのですが、やはり湿度は高く、蒸し暑い日もありましたね。ですから、今頃、疲れも出やすいんです。  
皆様も、十分休養をとりながら、秋の夜長を楽しんで下さいね。

## ～血液サラサラ効果食品ベスト5～

- 1 黒酢……飲んでから1～2時間で血液の流れが良くなります。  
基本的に、精製してない玄米と麴だけで造られているもの。熟成から完成まで1～2年かけて出来上がった黒酢には、アミノ酸やミネラルが豊富です。
- 2 梅肉エキス……梅干しに含まれるクエン酸も血流を良くしますが、青梅の果肉を煮詰めた梅肉エキスだけにある成分(ムメフラール)がとても有効です。
- 3 黒豆……イソフラボンやサポニンという成分が血管をしなやかにして血流を良くします。  
さらに、黒豆には、血小板が固まるのを防ぐ働きがあります。豆を煮た煮汁には成分が溶け出していますので、捨てずに食べてくださいね。
- 4 大豆……大豆のイソフラボンは、大豆の胚芽に多い成分で、女性ホルモンと似た働きをします。  
更年期障害の緩和、お肌を整えるほか、血圧の上昇を防ぎ、動脈硬化も抑制します。
- 5 EPA……魚の脂肪に含まれるEPAには、コレステロールの上昇を防ぐ作用があります。  
特に、いわし・あじ・さば・さんま・かつお・ぶりなど、青い背の魚を食べましょう。



### 秋の味覚①……ぶどう

ぶどうの皮に含まれるポリフェノールには、アントシアニンという色素があり、視力の回復、肝機能や血圧の調整などの効果が期待できます。  
また、ぶどうに含まれる糖分は、疲労回復にも良いですから、疲れてるな！と感じる時におすすめです！

秋：食欲の秋という位、食べ物の美味しい季節です。  
冬眠動物が最後のからだづくりをするように、人間も秋の恵みで自分に適した健康対策の時期です。  
空気が乾燥してくるこの季節は、喉や気管の故障が多くなる季節でもあります。  
秋に実る果実、特に梨は、熱をとり、渴きを潤します。  
風邪予防にも、ぜひお試しください。  
来る10月29日、今年も健康フェスタを開催します！！  
皆様のお越しをお待ちしてます

