

食べ物の栄養

秋の食材は美味しいだけではなく、健康にいいとされる栄養素が沢山含まれています。
夏バテを秋に持ちこさないように、秋に出回る美味しい食材を食べて健康的な秋を過ごしましょう。

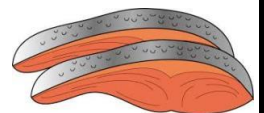
【秋刀魚】

- ・丈夫な骨と体をつくり、貧血を予防する
- ・血液をサラサラにする
- ・血糖値を下げる
- ・ガンや生活習慣病予防
- ・ホルモンのバランスを整える



【鮭】

- ・鮭の皮はコラーゲンたっぷり
- ・疲労回復や痛風予防効果
- ・美容効果や ダイエット効果
- ・骨や歯を丈夫にする



【りんご】

- ・中性脂肪の上昇を防ぐ
- ・便秘解消
- ・血圧安定作用



【きのこ】

- ・コレステロールを低下させます
- ・便秘やむくみ解消
- ・食物繊維が豊富



【さつまいも】

- ・大腸がんの予防
- ・便秘やむくみ解消
- ・腸内環境を整える



【かぼちゃ】

- ・大腸がんの予防
- ・むくみ解消
- ・腸内環境を整える



お月見

お月見とは、旧暦8月15日と旧暦9月13日に行われる月を鑑賞する行事です。

旧暦8月15日を【中秋の名月】や【十五夜】と呼ぶ

旧暦9月13日を【十三夜】と言います。

2016年のお月見の時期は、**十五夜は9月15日**

十三夜は10月13日になります。

もともとのお月見は中国から伝わってきた風習です。

日本では秋の収穫祭と結びついて、秋の実りに感謝し

満月に豊作を祈願し、お団子・すすき・さつまいもなどを

供えるようになりました。

