

秋の味覚を楽しもう!



季節ごとに食べごろを迎える食材があり、美味しく食べるのに最適な時期は食材によって異なります。今回は、食材の「旬」や「食欲の秋」の由来、旬の食材についてご紹介します♪

1 食材の「旬」について



「旬」とは??

特定の食材が他の時季と比べて収穫量が多く、新鮮で栄養価が高く美味しく食べられる時季。

食欲の秋

～由来～

「秋に様々な食材が旬を迎えるため、美味しいものを食べる機会が増え食欲が増す」ことから「食欲の秋」と呼ばれるようになりました。

職員へアンケート
時期

10月上旬～11月下旬

職員に聞いたところ、最も多かったのは10～11月でした!
※食欲の秋に明確な日付はありません。

2 「秋」が旬の食材

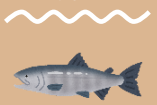
きのこ類



👉 9月～11月

エリタデンという成分が血中コレステロールを下げ、高血圧や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

鮭



👉 9月～11月

身体の酸化を予防するアスタキサンチンが含まれており、疲労回復や老化防止の効果が期待できます。

さつまいも



👉 10月～11月

食物繊維には、便秘改善をはじめ肌荒れの解消効果も期待できます。

スキマ時間運動!

～日常生活に運動を取り入れよう!～

椅子に座いながらできる!

今回は… **もも前のトレーニング**

→ トレーニングチューブを使用(100円ショップなどで購入可)

効果・・・脚の大きい筋肉を使用するため、エネルギー消費量が増えダイエット効果が期待できます♪

呼吸を意識しながら、左右10回ずつ×3セットを目安に行いましょう!

- 準備 -

- 動作 -

目線は正面!



① 両足にチューブをかけ、足を腰幅に開く
→ 深く腰掛け、背もたれを利用(両手は椅子の横へ)

② 片膝を伸ばしながら前方にチューブを引っ張る
→ 膝のラインまで持ち上げる

③ ①②を繰り返し行う

ゆっくりとしたペースで行うと、より効果的です! 呼吸は、息を吸って吐きながら足を持ち上げましょう。

※その他の「椅子を使ったトレーニング」については「ちゅ〜Oh!! チャンネル(動画でエクササイズ)」に掲載しております!