



食欲の秋到来！！秋に美味しい食べ物について

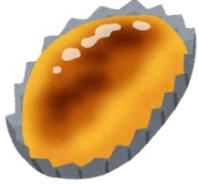
みなさん大好き！

さつまいも

旬の時期は、9～12月

①食物繊維が豊富で便秘改善に効果があります。

②ビタミンCの量が芋類のなかでトップクラスに含まれています。



栄養満点！

きのこ類

①ビタミンDが豊富！不足すると、骨粗しょう症発症の原因になる。

②食物繊維が豊富！他にも・・・しいたけに含まれるエリタデニンという成分には、コレステロール値を改善する効果があります。
※干しいたけの方が栄養素が多い！



秋の果物といえばこれ！



～梨の種類について～

・幸水

甘味が強く、ジューシーなのが特徴。太白荘で出るのは、幸水が多い。

・豊水

果肉がやわらかく、果汁が豊富。適度な酸味がある。

・あきづき

シャリっとした食感で甘味が強い。

そもそも、なんで『食欲の秋』なのか??



多くの食材が旬を迎える秋は、『いつもより食欲が増す』という考えから『食欲の秋』と呼ばれるようになったと言われています。

また夏が終わり気温が下がることで、脂肪を燃焼して体温を上げようとします。

体温を上げようとする中で、多くのエネルギーを蓄えるために食欲が増加するともいわれています。



8～9月の残食量が少なかった献立(昼・夕食)



第1位



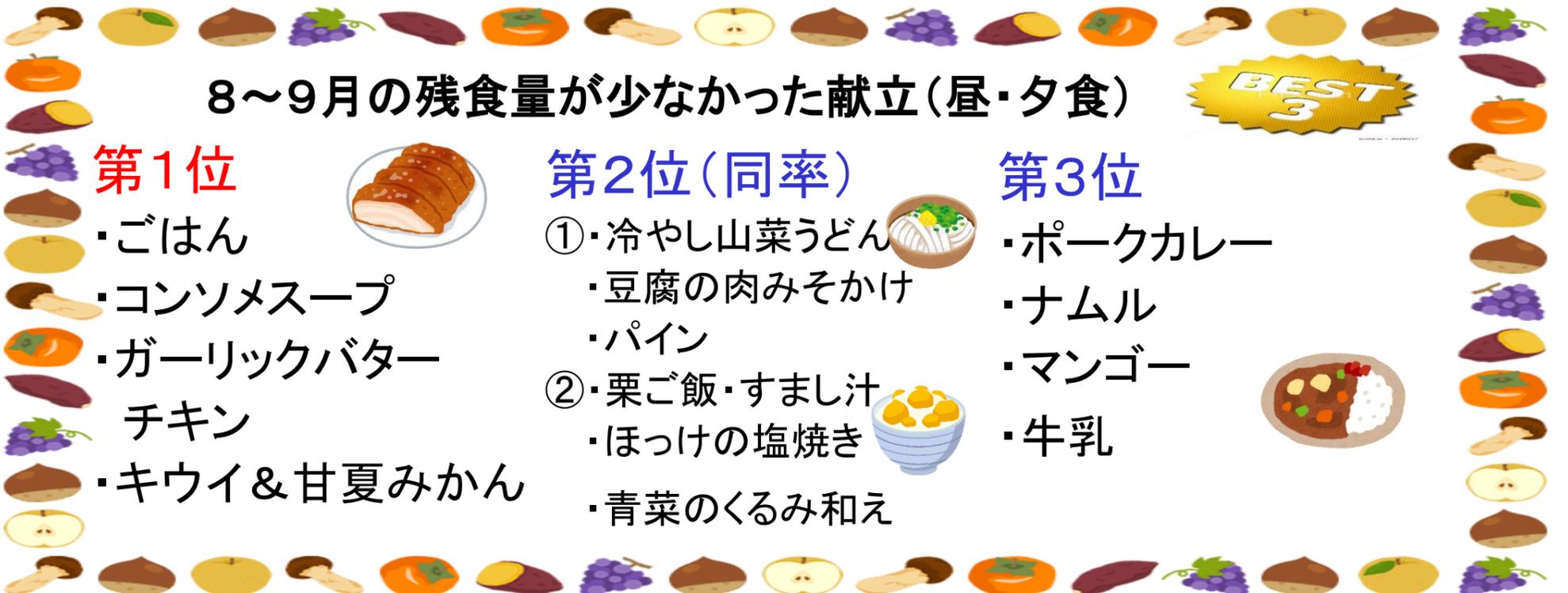
- ・ごはん
- ・コンソメスープ
- ・ガーリックバターチキン
- ・キウイ&甘夏みかん

第2位(同率)

- ①・冷やし山菜うどん
- ・豆腐の肉みそかけ
- ・パン
- ②・栗ご飯・すまし汁
- ・ほっけの塩焼き
- ・青菜のくるみ和え

第3位

- ・ポークカレー
- ・ナムル
- ・マンゴー
- ・牛乳



.

■