



## カラダが喜ぶ旬の食材

秋刀魚の旬は9~10月

# 秋刀魚



## おいしい秋刀魚の見分け方

頭が小さく、頭の後ろが盛り上がっていて全体的に太っているものを選びましょう!

鮮度が落ちると内臓から悪くなるため目が濁っていたり赤くなっていないもの、お腹をさわって柔らかくないものがおすすめです。



## 美味しいだけじゃない!豊富な栄養素

### 秋刀魚に多く含まれる栄養素とその効果

#### EPA

中性脂肪の低下や血液をサラサラにして脳血栓・心筋梗塞を予防

#### DHA

頭の回転を良くする。認知症予防にも効果的!

#### たんぱく質

筋肉や臓器、皮膚や毛髪、酵素やホルモンなど体の構成成分 筋肉・免疫力アップ

#### 鉄分

血液のヘモグロビンの構成要素で、全身の細胞に酸素を運び貧血予防に!

#### ビタミンB12

鉄分の吸収を高め貧血予防に!精神を安定させる効果も!

#### カルシウム

骨や歯を健康的に保ち骨を強くする。骨粗鬆症予防

#### ビタミンD

カルシウムの吸収を促進し骨粗鬆症予防に!



### 秋刀魚にはやっぱり『大根おろし』

- 焦げ部分などの発がん性物質の予防
- 内臓の苦味を抑える
- たんぱく質分解酵素の働きにより消化を促進する
- ビタミンや鉄分の吸収を促進する



## 食べる時間が大切!

# 時間栄養学

### 時間栄養学とは?

体内時計の働きに基づいて「いつ」「なにを」「どれだけ」「どのように」食べるかを考慮した栄養学のことです。同じ量でも、食べる順序や速度、時間によって、また日頃の生活習慣によって心身への影響が大きく異なってきます。内蔵脂肪の蓄積を防止するためにも、食事の時間帯を意識して行動することを心掛けましょう!

## 朝食

体内時計をリセット!

体内時計のリセットには、糖質&タンパク質を摂取するのがおすすめ!

リセット効果の高い糖質とタンパク質(特に分岐鎖アミノ酸)を十分に。ツナ、ブロッコリー、カフェインもリセット効果あり。幸せホルモン『セロトニン』、睡眠ホルモン『メラトニン』の分泌をよくするために、卵、牛乳、チーズ、バナナを朝に摂取しましょう。さまざまな疾患の予防効果があるとされるリコピン(トマト)も吸収がよくなる朝食がおすすめです!

## 昼食

セカンドミール効果

脂質を多く含む食事は昼食に。あわせて食物繊維の摂取も忘れずに!

夕食時の『セカンドミール効果』を得るために、食物繊維を多めにとりましょう!『セカンドミール効果』とは、それ以降の食後血糖値の増加を抑える効果のことです。また、お昼は脂肪合成を促進する時計遺伝子BMAL1(ビーマルワン)が減少するため、脂肪が蓄積されにくい時間帯!高脂肪の食事を摂るなら昼食がおすすめです。

## 夕食

太りにくい食事を意識

夕食の時間は、朝食から12時間以内に済ませるのがポイント!

玄米や大麦、イモ類や根菜類など、体内時計をずらさない食材を選びましょう。夜は「食事誘発性熱産生」が50%低下するため、カロリーが消費しにくくなっていることに加え、BMAL1は夜間に活性化するため、夕食の過食や高脂肪食は肥満になりやすいといわれています。

## 間食

15時前後がおすすめ!

体内での脂肪合成は、15時前後が最も少なく、22時から2時ごろに最も多くなるため、深夜の間食は太りやすくなります。

## 絶食時間

絶食時間の重要性

前日最後の食事(夕食)から翌日最初の食事(朝食)まで絶食時間をつくることで、太りにくい身体になるといわれています。

(12時間±2時間)

# 10月10日は目の愛護デー!



## 目に良い 栄養学



老眼や視力の低下、パソコン・スマートフォンの長時間利用による疲れ目など、知らず知らずのうちに目に負担がかかっていたり、目を酷使する生活になってしまっています。日頃から目に良い食べ物を摂取することで、目の健康を保ちましょう。

## 目に良い 栄養素と食べ物

### ビタミンA

網膜の健康を保ち、目の粘膜の乾燥を防ぐ

ウナギ・レバー・緑黄色野菜全般  
(人参、ほうれん草、かぼちゃ、小松菜など)

### ルテイン

網膜を紫外線や活性酸素から保護する作用がある

そば、ほうれん草、ブロッコリー、とうもろこし、卵黄など

### ビタミンB群

眼精疲労、目の充血、視力低下を防ぐ

豚肉、レバー、卵、玄米、まぐろ、かつお、イワシ、納豆など

### アントシアニン

視覚機能の補助。網膜へのダメージを防ぎ、血流を改善する

ブルーベリー、ナス、紫いも、赤紫蘇、黒豆、赤キャベツ、ぶどうなど

### ビタミンC

抗酸化作用により水晶体のダメージを抑えたり白内障の進行を防ぐ

いちご、キウイ、オレンジ、ブロッコリー、赤・黄ピーマン、小松菜、ほうれん草など

### ビタミンE

血行を促進し、眼精疲労を和らげたり目の老化を防ぐ

かぼちゃ、アーモンド、うなぎ、ピーナッツなど

秋の味覚

Recipe

## きのここと チキンの バロティーヌ



### 材料

エリンギ	1本
しめじ	1/4パック
しいたけ	1本
鶏もも肉	1枚
玉ねぎ	20g
デミグラスソース	適量大さじ4
粒マスタード	お好みで
オリーブオイル	適量
にんにく	適量
大葉	適量
塩コショウ	ひとつまみ

5 160°のオーブンで20~25分焼く  
焼けたらそのまま粗熱が取れるまで置き、  
余熱で火を通す

6 フライパンにオリーブオイルをひき  
鶏肉の皮面を強火でカリッと焼く

7 デミグラスソースに粒マスタードを混ぜたソースを  
かけ、お好みのサラダを添えて盛りつけたら完成★

ソースの味を整えるために  
塩コショウやバターなどを入れても◎

### 作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れ  
にんにくを焦がさないように中火で熱し  
玉ねぎに色がつくまで軽く炒める
- 2 きのこと類を入れ火が入るまで炒める  
塩コショウを軽く振り入れる
- 3 鶏肉を薄くなるように切り、塩コショウを振る  
アルミホイルの上に鶏肉を置き、大葉を1枚乗せる
- 4 きのを鶏肉の上に置き、アルミホイルで巻く



細く巻くと早めに火が入ります