

メディアケア・くれ便り



残暑が続くなか、少しずつですが秋らしさも感じられるようになってきました。

秋といえば、「食欲の秋」。秋は米をはじめとする野菜や果物などのさまざまな食材が実り、旬の食べ物を食べる楽しみが増す季節であることからそのように言われます。また、秋に食欲が増す理由として、夏バテによる食欲不振が解消されたこと、秋は食欲を抑えるセロトニンの分泌量が減る、気温が下がることで失われたエネルギーを補おうとする、さらに寒い冬に備えるためにエネルギーや栄養を蓄えようとするなどが挙げられます。

「食欲の秋」—— 季節の移り変わりを感じながら、秋の味覚を存分に楽しみましょう。

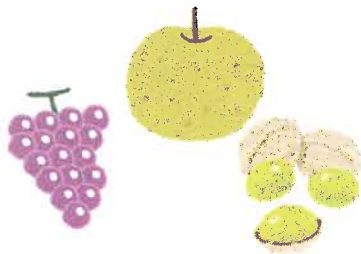
「旬の食材」選ぶことのメリット

- ①生産量が多くなることにより比較的価格が安くなります。
 - ②旬の食材には、その季節に体が必要とする成分が含まれていることが多く、体調を整える手助けをしてくれます。
- ※例えば、夏野菜のトマトは体を冷やしたり、日焼けを防止する効果があったり、冬野菜である大根やゴボウなどの根菜類は体を温める効果があります。
- ③旬の食材は新鮮で、旨みや栄養が凝縮され、香りも豊かに感じられおいしさが増します。



「旬の食材」を選ぶことはエコ!?

旬の季節以外に野菜を育てようとするれば、大きなエネルギーを必要とします。1キロのきゅうりを育てるのに必要なエネルギーは、露地栽培では1,000kcalほどですが、ハウス栽培では約5,000kcalとなり5倍のエネルギーが必要となります。同じようにピーマンを育てる際に必要なエネルギーは約10倍の違いがあります。旬の食材を選ぶことは、環境負荷を下げ、エコに繋がります。



秋の味覚

野菜

かぼちゃ・さつまいも・れんこん・なすが秋の味覚として楽しまれています。たまねぎ・にんじん・じゃがいもなども秋が旬の野菜です。ハリがあるものやふっくらとしたもののおいしいと言われています。



果物

ぶどう・梨・柿・栗が代表的ですが、ずっしりとしたものやハリのあるものが特においしいと言われています。地域によっては梨狩り、りんご狩り、柿狩りなどもあり、採れたての味覚をその場で味わえるのはフルーツ狩りならではの醍醐味です。他に、みかん・いちじく・桃・銀杏なども秋の味覚の果物です。



魚介類

代表的な秋の魚介類として挙げられるのは、秋刀魚(サンマ)・牡蠣(カキ)・鰹(カツオ)・秋鮭(アキサケ)です。特に人気の高い魚は脂ののった秋刀魚。他には鱈(アジ)や鮪(マグロ)なども秋の魚介類に挙げられます。



きのこ類

秋の味覚の筆頭といえば、松茸です。季節を問わず見かけるしいたけ、しめじ、まいたけなど他のきのこも秋が旬で親しまれています。かさが全開でなくほどよく開いているもの、裏側のひだに汚れがないもののおいしいといわれています。

