

10月の栄養メモ

旬の食材

野菜：チンゲン菜、里芋、ごぼう

魚介：鮭、サバ、サンマ

果物：柿、梨、りんご など



食欲の秋と言われるほど、秋は食べ物の美味しい季節です。また、旬の食材は栄養価が高いのが特徴です。

「ビタミンDの働き」



秋が旬の鮭、サバ、サンマなどの魚介類やきのこ類にはビタミンDが多く含まれています。

ビタミンDには骨を健康に保つ働きや、免疫機能を調節する働きがあります。

旬の食材を食べて健康に過ごしましょう！