



# 秋の味覚の栄養素



-健康に役立つご案内-

さんま

さつまいも

秋の味覚で  
おいしく健康維持！

高齢者にうれしい食材のご紹介





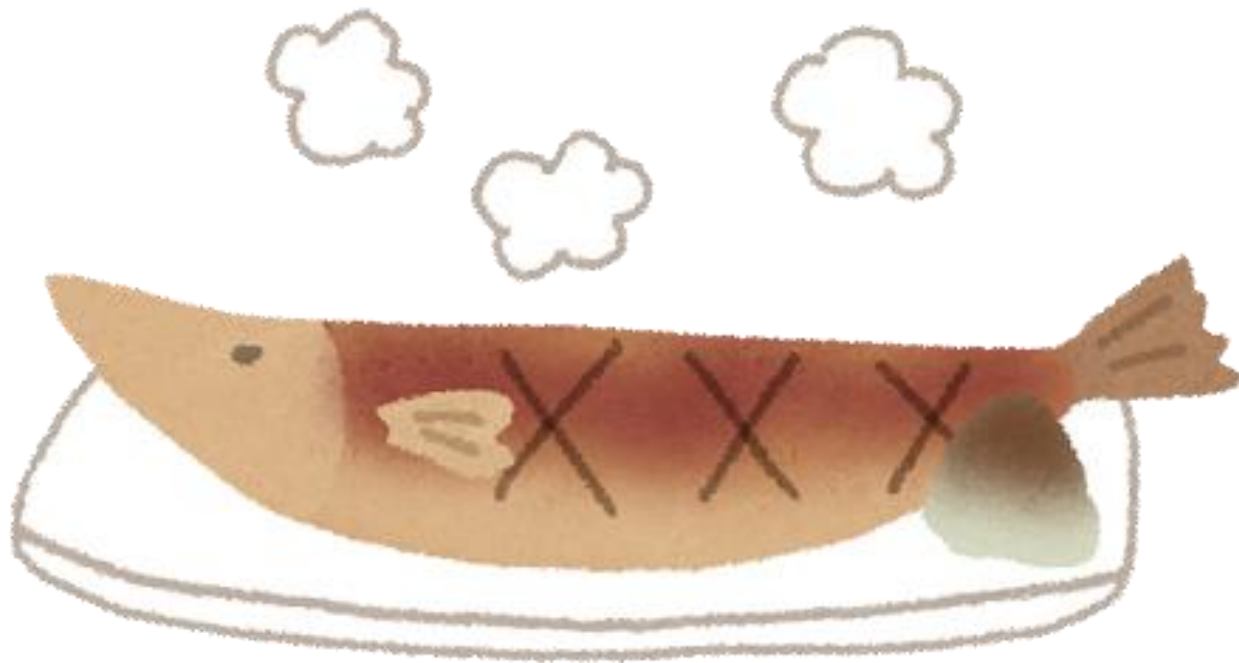
# 秋の味覚の栄養素



-健康に役立つご案内-

秋の味覚でおいしく健康維持！高齢者にうれしい栄養素

## さんま



秋を代表する魚で、良質なたんぱく質が主成分。DHAやEPAが豊富で、脳や血液の健康に役立ちます。疲労回復に効くタウリン、若々しさをサポートするビタミンEも含まれています。



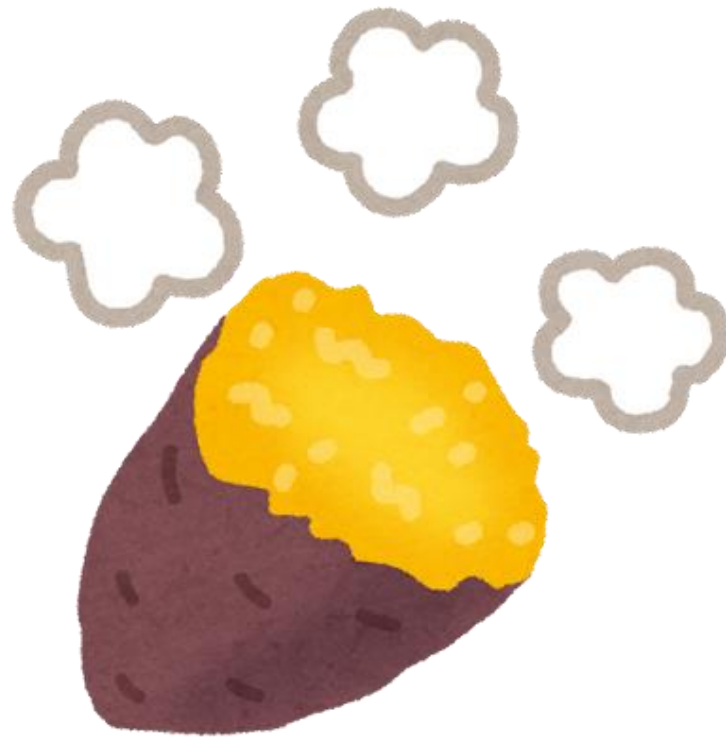
# 秋の味覚の栄養素



-健康に役立つご案内-

秋の味覚でおいしく健康維持！高齢者にうれしい栄養素

## さつまいも



ホクホクのさつまいもは、加熱しても壊れにくいビタミンCが含まれます。不足しがちな食物繊維、カルシウム、マグネシウムも豊富で、便秘改善に役立ちます。



# 秋の味覚の栄養素



-健康に役立つご案内-

秋の味覚でおいしく健康維持！高齢者にうれしい栄養素

## きのこ



秋の味覚といえば香りが魅力のきのこ。鍋物や和え物、炊き込みご飯などで楽しめます。食物繊維には、血中コレステロールを下げる効果があるといわれています。



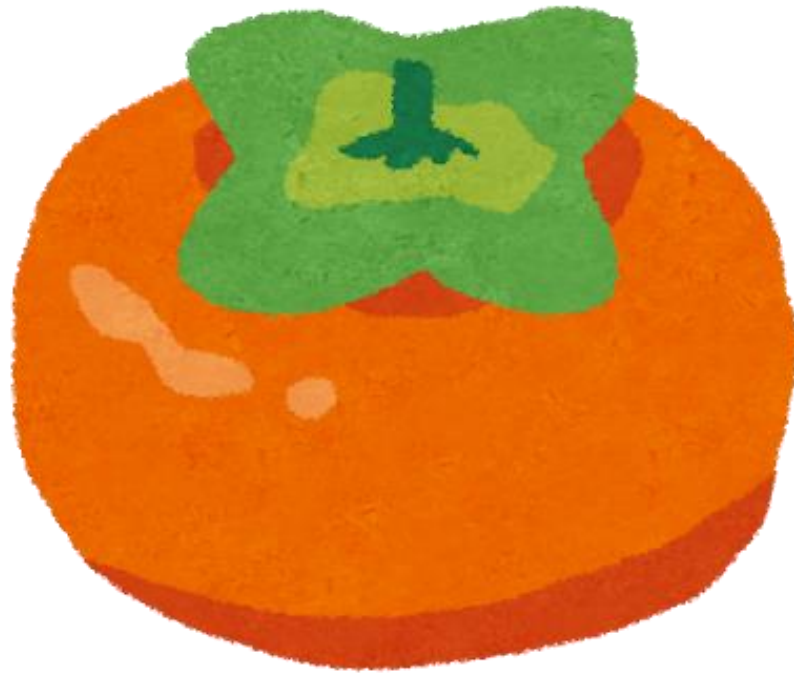
# 秋の味覚の栄養素



-健康に役立つご案内-

秋の味覚でおいしく健康維持！高齢者にうれしい栄養素

## 柿



「柿が赤くなれば医者か青くなる」と言われるほど栄養豊富な果物。ビタミンCが豊富で、タンニンはアルコール分解を促し二日酔い予防に効果的です。



医療法人社団 明和会

大野浦病院

# 友だち登録・フォロー よろしくお願ひいたします



LINE公式アカウント



インスタグラム



フェイスブック