

ディケアのぞみ通信

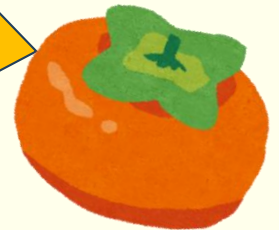
VOL.84 秋号

季節も秋となり、涼しい日も多くなりましたね。寒暖差が激しいこの時期は風邪もひきやすい為気をつけていきたいものです。

ところで、秋といえば「食欲の秋」という言葉があります。さつまいもや栗、キノコなど秋の味覚はたくさんありますが、より美味しい食べ物の見分け方はあるのでしょうか？今回はより美味しい秋の味覚の見分け方についていくつかご紹介します。これからの寒さを乗り越えるためにも秋の味覚を楽しみ、元気に日々を過ごしていきましょう！

柿：免疫力向上や美肌、便秘解消に効果的！

- ①ヘタが緑色で実と密着している
- ②全体的に鮮やかな橙色
- ③安定感のある形でずっしりと重みがある

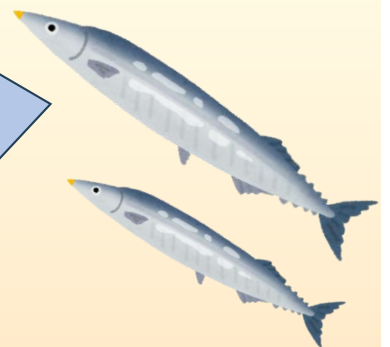


かぼちゃ：免疫力向上だけでなく、がんや老化予防にも！

- ①ヘタが乾いている
- ②皮と身の境目がはっきりしている
- ③ふっくらした種がいっぱい詰まっている

サンマ：血液をサラサラにし、心血管疾患を予防します！たんぱく質も豊富です！

- ①目が澄んでいるもの
- ②口先が黄色い
- ③頭が小さく、胴がふっくらしている



一年も残り少ないですが、身体に気をつけてお過ごしください！