

# 食育通信

令和6年度10月号  
相模原市食育推進プロジェクト会議発行



## 成長期に大切な食品 ～秋の野菜・果物、きのこ～

令和6年度の食育通信では、1年間を通して成長期に大切な食品について紹介しています。

今月は、「秋の野菜・果物、きのこ」をテーマにお届けします。

「実りの秋」と言われる通り、秋には野菜や果物、きのこなど多くの食べものが収穫の時期を迎えます。

### 秋の野菜・果物を食べよう ～それぞれの特長を知ろう～

#### 〈長ねぎ〉

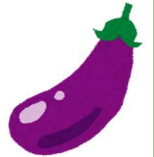
神経を刺激して体を温め、発汗を促す効果があります。疲労を回復する薬用植物といわれています。神奈川県内では、平塚で「根深ねぎ」の栽培が明治40年代から始まり、各地域に広がりました。秋から冬に生産量の8割が出荷されています。



#### 〈秋なす〉

1年中栽培されていますが、旬は夏から秋にかけてで、なかでも秋に収穫される「秋なす」がおいしいとされています。

紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、目の疲労回復や血管をきれいにする効果があります。



#### 〈ごぼう〉

食物繊維が多く、腸内環境を整える効果の高い野菜です。便秘の解消や血糖値の上昇を抑制するはたらきもあります。

皮に含まれる「クロロゲン酸」には、抗酸化作用があります。皮はむかずにたわし等で洗う程度にしましょう。



#### 〈さがみグリーン（さがみ菜）〉

カラシナとタカナをかけあわせた品種で、相模原市の特産品でもあります。葉の色が良好で、浅漬けにした際の辛みはマイルドです。おひたしにしてもおいしく食べられます。

学校給食には、11～12月頃に市内産のさがみ菜を取り入れています。



#### 〈梨〉

多く含まれている果糖やリンゴ酸、クエン酸には、疲労回復効果があります。シャリシャリ感は難消化性の食物繊維からできた石細胞によるものです。腸のぜん動運動を促し、便秘を改善する効果があります。相模原市内でも一部地域で生産されています。



#### 〈柿〉

含まれているビタミンCの量は、みかんなどのかんきつ類の約2倍です。ピーマンとほぼ同量含まれるカロテンとの相乗効果で肌荒れを防ぎ、風邪に負けないからだを作ります。

相模原市内では10月中旬頃より収穫が始まります。



### 秋の味覚～きのこ～

きのこは低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。便秘や腸の病気予防に役立ちます。



#### 〈しいたけ〉

干しいたけに多く含まれる「グアニル酸」は、昆布などに含まれるうま味成分「グルタミン酸」と合わさると、さらにおいしい相乗効果が生まれます。

#### 〈なめこ〉

ぬめりの成分にはたんぱく質の吸収を助けて、腸のはたらきを整え、胃や肝臓の粘膜を保護する効果があります。

#### 〈しめじ〉

カルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>などを含む栄養価の高いきのこです。

出典・参考文献:「かながわのおかず 郷土の食材と料理」開港舎、「もつとからだに優しい 野菜の便利帳」高橋書店、「農産物博士になろう」農林水産省HPより(<https://www.maff.go.jp/j/kids/agri/index.html>)、「家庭とつながる!新食育ブック③成長期に大切な食品」少年写真新聞社、JA相模原市HP(<https://www.ja-sagamiharashi.or.jp/einou/agri>)、相模原市HP

次号は、「成長期に大切な食品～米～」についてお届けします。