

10月になりました。

朝晩寒いと感じる日も多くなりましたが、いかがですか。

この時期は、寒暖差があるので、その日の気温に合わせての衣服計画も大変ですね。

寒いと感じたら、羽織れる上着は必需品になりますね。

くれぐれも置忘れのないようにお願いします。



秋からは、マスク着用が保温のためによいと思っています。

気が付けば、いろんなマスクを購入し、今日はどんなマスクにしようかなと思うこともあるかとお察ししますが、

秋、冬のコロナ感染を考えますと**不織布マスクの着用をお勧めします。**

さて、今回は、食欲の秋をお楽しみの方へ、朗報になればと思い、

「旬の時期の栄養成分の違いについて」

厚生労働省 e-ヘルスネットの「旬を取り入れた食生活（秋・冬）」を参考にし、一例 お話しします。

「なんだ・・・こんなこと知っている」と、思われると思いますが・・・。



## “旬”を取り入れた食生活（秋・冬）

四季の旬の食材について、**出回り期とその他の時期での成分の違い**をお話します。

今回は『ほうれん草』についてです。

日本では古来より四季を通して「旬」を楽しむ風習があります。

「旬(しゅん)」とは、ある特定の食材において、

他の時期よりも新鮮で美味しく食べられる時期の事をいいます。



また旬の物はよく市場に出回るため値段も安価になりやすく、消費者にも嬉しい時期です。

出盛り期とも呼びます。

秋（八月～十月）の旬の野菜といえば、、、

銀杏（ぎんなん）・栗・ゴボウ・さつまいも・里芋・松茸などがあります。

冬（十一月～一月）の旬の野菜は、、、

かぶ・小松菜・大根・長ネギ・白菜・ほうれん草・百合根などがあります。

例えば、、、

ほうれん草のビタミンC含有量の月別比較を確認しますと、

ビタミンCは100g当たりで、

出回り期の12月では84mgあるのに対して、9月には17mgです。

出回り期と比較して約5分の1の結果となっています。

1年間を通しての平均値は43mgでした。



つまり、「旬の時期のほうれん草」は、ビタミンC含有量が高いということです。

また、旬の時期のほうれん草は安いということもお忘れなく！！



「昨日、スーパーで、ほうれん草が398円だったわ。

高くて買えなかった」と先輩薬剤師がぼやいていました。

**「野菜や果物は出回り期が長く1年中手に入れることが出来ますが、**

**やはり旬を考慮した季節感のある献立を心がけるようにしましょう。」**

という話をしたかったのですが、

話せる雰囲気ではなかったので、この場を借りてお話をさせていただきました。

「やれやれ……」



## よろしかったら...

秋の花と言えば、コスモスが頭に浮かびます。

山口百恵さんの歌を口ずさみながら、ウォーキングしました。

私の散歩コースのコスモスが見ごろを迎えています。

黄色いキバナコスモスに、蝶々がたわむれていました。

