



バランスのよい食事



秋といえばみなさま何を想像されますか？ 芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、紅葉、お月見・・・そして、『食欲の秋』ですね！夏バテで食欲が落ちた方も、少し涼しくなると食欲が戻ってきます。また、冬に備えて、身体に備えが必要になるから食欲が増すとも言われています。いずれにせよ、食べ過ぎには注意しながら元気に秋の味覚を楽しみましょう。

●旬の食材のメリット

野菜も果も旬の時期には充実した栄養価を持ちます。特にビタミンCやカロテンは季節変動が大きいです。秋の旬の食材には夏の疲れを回復させたり、冬に向けた身体作りに欠かせない成分が豊富含まれています。

●10月の旬の食材

野菜：白菜、大根、ニンジン、サトイモ、さつまいも、落花生、きのこ
果物：林檎、柿、くり、ナシ、ブドウ
魚介：サワラ、サバ、イワシ、サンマ、ハゼ、アマダイ



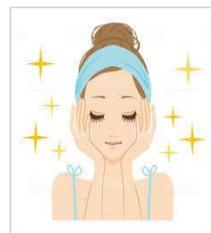
●旬の食材を使ったおすすめレシピ

『さんまと小松菜のピリ辛炒め』

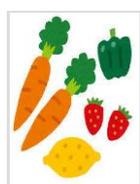
- | | | |
|-------|------|---|
| ・さんま | 2尾 | 1：さんまを一口大に切り、下味をつけます。 |
| (下味) | | 2：レンコンは5mm厚のいちょう切りにし、さっとゆでる。 |
| ・しょうゆ | 少々 | 3：小松菜は3～4cmの長さに切ります。 |
| ・酒 | 少々 | 4：中華鍋に半量のサラダ油(大1)を熱し、水気を取った(1)の両面をこんがり焼き、取り出します。 |
| ・レンコン | 100g | 5：(4)の中華鍋に残りのサラダ油(大1)を足し、(3)の小松菜を炒め、 |
| ・小松菜 | 1束 | しんなりしたら(2)のレンコン、(4)のさんま、ざく切りにしたキムチを |
| ・キムチ | 150g | 加え、しょうゆで調味し、最後にごま油を加えて仕上げます。 |
| ・しょうゆ | 大1 | |
| ・ゴマ油 | 大1 | ★小松菜は豊富な栄養素を含む野菜で、特にCaがトップクラス！さんまに含まれるビタミンDと一緒にさらに吸収UP、骨粗鬆症の予防にGOOD！ |
| ・サラダ油 | 大2 | |



★美容薬学★ ～夏の肌ダメージ編～



夏に浴びた紫外線やエアコンによるダメージは28日周期で細胞が生まれ変わるターンオーバーによって秋になって肌に現れます。特に紫外線は肌の弾力やハリを保つコラーゲンやエラスチンを破壊し、しわやたるみ、乾燥などの原因になります。



ダメージを受けた肌には丁寧なスキンケアが重要です。化粧水で肌を整えた後、水分の蒸発を防ぐために乳液やクリームで肌にふたをしましょう。日中の紫外線対策も大切です。また、美肌効果のあるビタミンやたんぱく質などをバランスよく食事に取り入れ、体の内側からも肌を整えましょう。今のうちから肌の調子を整えて本格的に乾燥する冬に備えましょうね！