

食とけんこう

秋の恵みを活かして「和食」で

健康をチャージ！！

みなさま、こんにちは。11月は「和食月間」で食を通じて心と体を養う大事な時期です。秋の終わりを迎え、冬の寒さに向けて体を温め免疫力を高める食材が旬を迎えます。

11月24日は
「和食の日」です。

11月24日「いい（11）にほんしょく（24）の日」として日本全国では食の魅力を広める「和食の日」とされています。2013年にユネスコ無形文化遺産として登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」を祝い、その価値や健康効果を再認識してみませんか。



発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話 378-3421

URL : https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html



旬の食材を取り入れましょう

栄養がいっぱい

おいしい

病気を予防

旬の食材は魅力がいっぱいです！

11月の旬の食べものを紹介！



11月の旬の食材はさんま、さつまいも、きのこ類があります。旬の食材にはその素材の栄養素が一番充足している時を迎えています。旬の時期の食べ物を食べることで、効率よくたくさんの栄養を摂ることができます。

①さんま

- ・DHA・EPAが豊富→心血管疾患の予防や脳機能をサポート
- ・ビタミンD・ビタミンB2・カルシウム→骨を丈夫にする効果

②さつまいも

- ・ビタミンC・カリウム・ヤラピン→腸の動きを促進、便秘予防

③きのこ

- ・食物繊維・カリウム・マグネシウム・β-グルカン→免疫力UP

食育活動してみませんか？
稲城市では食育活動をしている「健康な食事づくり推進員」がいます。
いっしょに活動してくれるメンバーを大募集中です！！

申し込みは
こちらから