

旬の食材を食べて健康なからだを！

旬の食材を食べることで免疫力を高め、丈夫な体づくりにつながります！今回は**10月**の旬の食材を紹介します。

かぶ

ビタミンCやカリウムが多く含まれている。また、胃もたれや胸やけの予防改善に効果もみられる。



さんま

秋のさんまは産卵を控えておりたんぱく質、カルシウム、鉄と栄養素が豊富なことが特徴です。



宝塚市立病院 栄養管理室

いちじく

約80%ほどが水分でとてもみずみずしく、食物繊維やカリウムが多く含まれているのが特徴です。

