

丸の内 栄養だより 平成29年10月



旬の食材

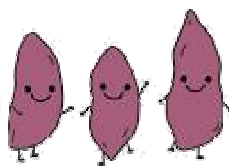
さつまい

10月13日は「さつまいもの日」です！秋になるとさつまいもが美味しい季節になりますが、なぜこの日なのかというと「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)」という言葉がありますが『十三里』とはサツマイモの異名。江戸から十三里(約52km)離れた埼玉県は川越のサツマイモが美味しかったことから生まれた言葉で、そこから10月13日がサツマイモの日として認定されたそうです。

効能:【ヤラピン】という、さつまいもを切ったときに出てくる白い液体は、腸の働きを活発にして便通を良くします。また、食物繊維も含まれているのでその効果はさらにUP!! 便秘解消に効果的な食材です。

10月13日の昼食は「さつまいもご飯」です！

旬の味を美味しくいただき、ぜひ秋の訪れを感じてください☆



季節の変わり目です。風邪をひかないよう、体調にはくれぐれも気をつけましょう!!