



# なごみ通信 Vol.13



木々の色づきに秋の深まりを感じる頃となりましたが、皆様お元気でしょうか。10月といえば「秋の味覚」ですね。秋刀魚やサツマイモ、南瓜などおいしい食材がたっぷりです。ここでは秋野菜についてお話ししようと思います。旬の秋野菜はおいしいだけでなく、体にいい効果がたくさんあるといわれています。暑い夏を乗り越えた身体をおいしい食材で復活させこれからの寒い季節に備えていくのもいいですね。

こんな効果があった！！

## 秋の味覚

かほちや  
南 瓜

免疫力アップ・むくみの解消・高血圧予防・皮膚などの健康維持

サツマイモ

便秘の改善・高血圧予防・風邪の予防・疲労回復

ごぼう

整腸作用・生理不順改善・抗菌作用・発汗、利尿作用

とうが  
冬 瓜

風邪の予防・疲労回復・免疫力アップ・中性脂肪減少効果

れんこ  
蓮 根

胃もたれ、胸やけの軽減・貧血の改善・疲労回復・風邪の予防



### △秋風邪に注意△

涼しくなり日中も過ごしやすくなる秋ですが、朝晩の寒暖差や空気の乾燥による「秋風邪」になりやすい時期とされています。秋風邪の特徴としては乾いた咳や便秘、肌のかゆみなどがあげられます。また、一般的な風邪のように発熱がないことも特徴の一つです。これらの症状は「病院に行くほどでもないな～」と思われることが多いですが風邪を長引かせないためにも早めの受診を心がけましょう。

また、秋風邪の予防策としては乾燥予防、冷え込み予防が効果的です。ご自宅で手軽に予防できるので簡単なことから始めていきましょう！

#### 〈乾燥予防〉

- ・ こまめな水分補給
- ・ マスクの着用(乾燥した空気からの保護)

等

#### 〈冷え込み予防〉

- ・ 湯船にしっかり浸かる
- ・ 体温調節しやすい服装をする

等

みんなでしっかり予防しよう！！

