

Nutrition News



しよくよく あき どうして食欲の秋っていうの？

しよくよく あき ゆらい 食欲の秋の由来

多くの食材が豊富にそろった秋に、採れたてをその時期にいた
だこうという昔の人びとの考えが広まり、いつしか「食欲の秋」
と呼ばれるようになったそうです。スポーツの秋、芸術の
秋、読書の秋など「〇〇の秋」といわれる季節は秋だけです。

あき しゆん むか しよくざい 秋に旬を迎える食材①かぼちゃ

かぼちゃはウリ科の植物で、カンボジアから日本に渡ったため
「南瓜」という名前がつけました。
日本かぼちゃや西洋かぼちゃ、そうめんかぼちゃなど多くの
種類が食べられています。
夏に収穫しますが、収穫してすぐよりも追熟させたほうが、
水分が抜けておいしくなります。
ずっしりと重たく、皮が固くて傷がつきにくいものを選びま
しょう。



にほん
日本かぼちゃ



せいよう
西洋かぼちゃ



そうめんかぼちゃ

あき しゆん むか え しよくざい 秋に旬を迎える食材②くり

くりはブナ科の植物で、甘みとほくほくした食感が
特徴的です。植物の種などを食べる種実類の中で
唯一糖質を主成分とします。

原産は日本と朝鮮半島南部で、日本では全国で
栽培されています。茨城県、愛媛県、熊本県などで
多く作られています。

種類は日本ぐり、中国ぐり、ヨーロッパぐり、アメリカぐ
りがあり、お菓子のマロングラッセにはヨーロッパぐりが用
いられます。中国では薬用とされることもあるそうです。



日本では縄文時代よりくりが食べられていて、なんと
1万2900年前のくりが出土されたこともあります。
童話の「さるかに合戦」、童謡の「大きなくりの木の
下で」などでもくりの木が登場しており、古くから日本人
の生活に取り入れられていたことがわかります。