



## 秋にまつわる健康まめ知識 Q&A



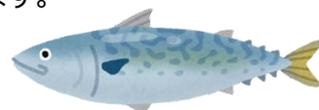
秋の夜長に健康雑学をご紹介します。健康にご留意いただき、秋を存分に楽しんでください！

### Q1. 10月頃になると脳に良い「DHA」が他の魚よりも豊富になる魚は？

#### A. サバ

秋に獲れるサバは“秋サバ”と呼ばれ、脂が乗っていて大変おいしいです。この時期のサバは脳を活性化させ記憶力低下を防ぐ DHA が、イワシやサンマよりも多く含まれています。

また、血液をサラサラにする EPA も豊富です。



### Q2. 加熱しても栄養が壊れない秋が旬の食材は？

#### A. サツマイモ

サツマイモには加熱しても壊れないビタミン C が豊富に含まれています。

その為、煮る・蒸す・焼く・揚げるなどどんな調理法をしても栄養が壊れる事はありません。

サツマイモは免疫力を高め疲労回復効果もあります。



### Q3. 旧暦 10 月に食べると万病を除き長寿を保つ事ができると言われる餅は？

#### A. 亥の子餅（いのこもち）

亥の子餅（いのこもち）は、大豆・小豆・ささげ・栗・柿・ごま・糖の七色の粉を使って作られたお餅です。亥はイノシシの事で、亥の子餅はイノシシの子供であるウリ坊を見立てて作られています。



#### 管理者のつぶやき



今回は、私のデスク横にあるサンスベリアの鉢植えを紹介します。

★花言葉は「永久、不滅」

★風水的に、魔除けや厄除けの効果も高く、悪い気を浄化するパワー。

こうして、事務所の中で、いつもマイナスイオンを出しながら、アモールを守ってくれています。植物や生き物を育てるのは、あまり得意ではない私ですが、これからも大切に育てていきたいです。

