



HARVEST OF THE MONTH

11月の主要産地



木々が色づいて、鮮やかな葉が足元を彩る季節になってきました。紅葉は秋と冬の間の短い楽しみですね。

今月の注目食材は、【りんご】です！

近年たくさんの種類が楽しめるようになったりんごですが、イギリスのことわざでは「1日1個のりんごは医者をお遠ざける」と言うほど、栄養や健康効果があるそうです！りんご特有のリンゴ酸には、乳酸を減らし新陳代謝を活発にする働きがあります。また、水溶性・不溶性両方の食物繊維が含まれているので、便秘改善も期待できます。果肉に比べ、皮部分には1.5倍の食物繊維、1.6倍のビタミンCが含まれるので、皮も食べるのがおすすめです。

味覚の秋、野菜も果物も美味しい物がたくさんありますので、楽しみながら健康になりましょう！

