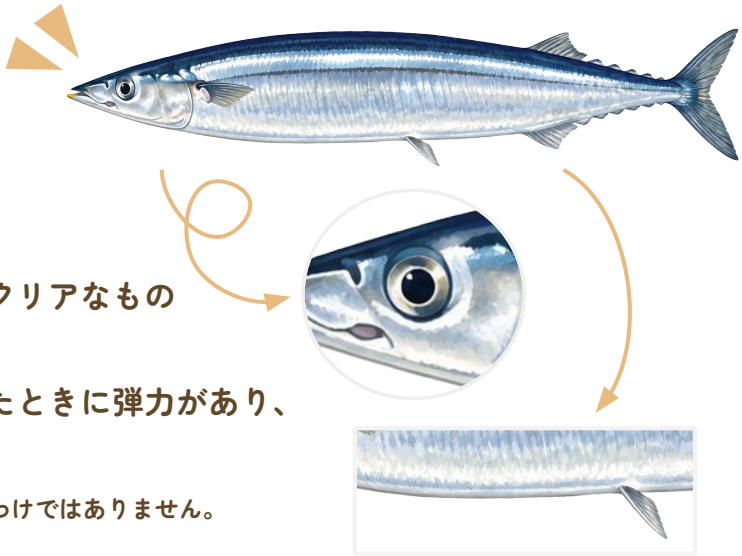
豆知識

＼知って得する！秋の味覚の豆知識／

おいしいさんまの見分け方とは？

スーパーで選ぶ時にチェックしたいポイント



- **背中がこんもりと厚い**
  頭から背中にかけて盛り上がり、
  幅広でふっくらと丸みがあるものが
  脂をよく蓄えています。
- **目が澄んでいる**
  黒目の周りが濁っておらず、透明でクリアなもの
- **お腹が硬い・しっかりしている**
  魚は内臓から傷むため、お腹を触ったときに弾力があり、
  ダレていないものが新鮮です。

※見た目だけでおいしさや鮮度を完全に判断できるわけではありません。
購入時は保存状態や消費期限なども確認しましょう。

栗の栄養知ってる？

栗は、甘くてほくほくした食感が魅力。
実は、栄養価が高く、日々の健康を
サポートするさまざまな栄養素を
秘めています。
栗ごはんや焼き栗など、秋ならではの
食べ方で楽しんでみましょう！



栗の栄養素

主な栄養素とその働き

- **炭水化物**
  エネルギー補給に
- **食物繊維**
  腸の動きを促す働きがある
- **ビタミンC**
  肌のコラーゲン生成に関わる
- **タンニン**
  体内の活性酸素を抑え、
  老化防止や生活習慣病予防に役立つ
  ポリフェノールの一種

栗の渋皮に多く含まれています！



秋の味覚のおいしさと栄養を知って、
日々の食事に取り入れてみましょう！