

## 食欲の秋について

秋が旬の、きのこや芋類などの食材は、食物繊維が豊富で、便通を良くしてくれます。また、体を温める作用もあり、寒い冬に向けて体調を整えてくれる力があると言われます。食欲の秋と言いますので、食事をしっかりと食べて、寒い冬も元気に過ごせるようにしましょう。

