

ラインだより

2022年9月26日号

秋の味覚

秋の始まりを感じるようになってきました。秋といえば実りの秋、食欲の秋、味覚の秋とも言われ、食材が豊富に実ってご飯がおいしい季節でもあります。秋になると食欲が増すのは、夏バテから食欲が回復するから、気温が下がってきて体を温めようとするから、などいろいろな理由があるとされています。

9～11月が旬の秋野菜は、厳しい夏の暑さを乗り越えて育ったさつまいも、さといも、やまいもなどのイモ類や、野菜の収穫量が減る冬まで保存ができる、にんじん、ごぼう、れんこんなどの根菜類が多いのが特徴です。夏の暑さで疲れ切った体を回復させてくれるビタミンや、冷たいものの摂りすぎで弱った胃腸を保護し、腸内環境を整えて取り入れた栄養素が吸収されやすいようにしてくれる食物繊維も豊富です。

また秋の味覚といえばさんまがよく上げられますが、その他にかつお・イワシ・さば・さけ・ほっけなどの魚も旬を迎えます。魚は私たちの健康維持に必要不可欠な栄養素をたくさん含んでおりぜひ食卓に並べて頂きたい食材です。

魚に含まれる主な栄養素はたんぱく質と脂質、ビタミン B1・B2などです。また部位によって含まれる栄養素もさまざまです。身は高タンパク質で青魚(さんま、かつお、イワシ、さばなど)の油にはドコサヘキサエン酸(DHA)、エイコサペンタエン酸(EPA)が含まれており、白身魚(さけ、ほっけ、たらなど)はコレステロールを下げるタウリンが豊富です。卵はビタミンAやビタミンB群、銅や亜鉛なども多く含まれます。血合にはビタミン類や鉄分が豊富で、特に B1は身に含まれる量より数十倍多いです。

DHA …脳や神経組織の発育、機能維持に不可欠な成分で、人間の体では細胞に多く存在し 記憶力の向上や脳の老化防止におすすめです。特に多い魚は、まぐろ、ぶり、さば、さんま、さわらなど

EPA …血液をサラサラにする働きがあります。動脈硬化や脳血栓、心筋梗塞、高血圧などの予防におすすめです。特に多い魚はいわし、さば、にしん、ぶり、さんまなど

食べ過ぎには気をつけながら、季節の美味しい食材を楽しみましょう。



今週のスワンパンメニュー

商品名	店頭価格
ピーナッツフランス	130
ホイップドーナツ	210
魅惑のホイップワッサン	190
パン・オ・ショコラ	200
ビスクロワッサン	170
紫いもビスクロワッサン	170
マロンデニッシュ	210
ベーコンポテトドッグ	200
胡麻坦々パイ	190
パリッとソーセージ	190
ツナサラダのデニッシュ	160
バジルハムチーズ	200
きのこベーコンドッグ	210
スワン焼カレーパン	200
半熟卵と照り焼きチキンのピザ	200
ライ麦パンの白身魚サンド	230

ワゴン販売可



Rhine News September 26th issue

Enjoy the taste of autumn

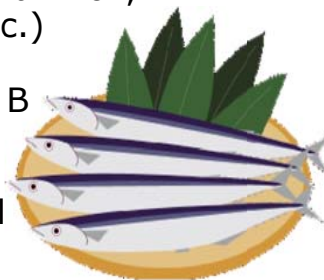
We came to feel the signs of autumn. Autumn is also said to be the autumn of harvest, the autumn of appetite, and the autumn of taste. In addition, in autumn, appetite naturally comes up to heal the fatigue of summer.

Autumn vegetables, which are in season from September to November, are rich in potatoes such as sweet potatoes and yams, which have survived the harsh summer heat. There are also many root vegetables such as carrots, burdock, and lotus roots that can be preserved until winter. These vegetables are rich in vitamins that help your body recover from the heat of the summer, and dietary fiber that regulates the intestinal environment.



When it comes to the taste of autumn, saury is well known, but other fish such as bonito, sardines, mackerel, salmon, and atka mackerel are also in season.

The main nutrients contained in fish are proteins, lipids, and vitamins B1 and B2. The meat is high in protein, and blue fish (saury, bonito, sardine, mackerel, etc.) contain Docosahexaenoic acid and Eicosapentaenoic acid in oil, while white fish (salmon, atka mackerel, cod, etc.) contain rich in taurine which lowers cholesterol. And fish roe contains a lot of vitamin A, vitamin B group, copper and zinc.



Fish contains a lot of nutrients that are essential for maintaining our health, and it is a food that we would like you to taste in autumn.

Everyone, please be careful not to overeat and enjoy the taste of autumn.

DHA: An essential ingredient for the development and maintenance of brain and nerve tissue. It exists in large amounts in cells in the human body and is useful for improving memory and preventing brain aging. Fish that are particularly high in DHA include tuna, yellowtail, mackerel, saury, and Spanish mackerel.

EPA: There is a function to make the blood smooth. It is recommended to prevent arteriosclerosis, cerebral thrombosis, myocardial infarction, and high blood pressure. Fish that are particularly high in EPA include sardines, mackerel, herring, yellowtail, and saury.



THIS WEEK'S SWAN BAKERY MENU

Bread Menu	Price
French bread peanut butter	¥130
Donut with whipped cream New	¥210
Delicious whipped croissant	¥190
Pain au chocolat Sell in a wagon	¥200
Biscuit croissant	¥170
Purple sweet potato biscuit croissant 	¥170
Marron danish pie New	¥210
German potato hot dog	¥200
Chinese style sesame pie New 	¥190
Bread with crispy sausage	¥190
Danish pastry with tuna salad	¥160
Basil ham cheese bread	¥200
Mushroom and bacon hot dog 	¥210
Swan's grilled curry bread Sell in a wagon	¥200
Soft-boiled egg and teriyaki chicken Pizza	¥200
White fish sandwich on rye bread	¥230

