

10月の安心かわら版



10月の主な行事

1日：衣替えの日 12日：スポーツの日
31日：ハロウィン



🍁 秋が旬の果物 🍁 を満喫

秋はまさに「実りの季節」。ぶどう・梨・栗・柿など、旬ならではの味わいを楽しめる果物が次々と店頭には並びます。旬の時期を意識して果物を取り入れればそのまま食べるのはもちろん、スイーツや保存食、料理にも幅広く活用できます。実り豊かな季節ならではの味わいを日常に取り入れて、秋の健康づくりに役立てましょう。

秋が旬の果物一覧

9月から11月にかけて店頭にはさまざまな果物が並びます。代表的な果物の出回り時期は下記の通りです。

9月 ぶどう・梨・栗・いちじく
10月 柿・りんご・ざくろ・温州みかん
11月 洋梨・みかん(早生)



秋の果物で身体を労わる

夏の疲れが残りがやすく体調を崩しやすい秋。そんな季節に旬を迎える秋の果物には、疲労回復や免疫力アップ、美容に役立つ栄養素が多く含まれています。代表的な栄養素と期待できる健康効果をまとめました。

ビタミンC： 抗酸化作用で疲労やストレスによるダメージから細胞を守り、コラーゲン生成を助け肌や粘膜の健康も守ります。また、免疫細胞の正常な働きを助け身体の防御機能を支えます。
～多く含まれる果物～ 柿・みかん・りんご・ざくろ

食物繊維： 腸内環境を整え便秘改善や肌荒れ予防の効果のほか、血糖値の上昇を緩やかにしたり、コレステロールの吸収を抑えたり、食後の眠気や倦怠感を防ぎます。
～多く含まれる果物～ 梨・柿・いちじく・りんご・栗

ポリフェノール： 活性酸素による身体のダメージを抑え、血管や細胞の健康維持をサポートするほか、紫外線や酸化ストレスによる肌のダメージを抑える働きが期待されるなど美容・エイジングケアもサポートします。
～多く含まれる果物～ ぶどう・いちじく・ざくろ・柿(渋柿)

カリウム： 体内の余分なナトリウムを排出し、水分バランスを整えることで、血圧の維持やむくみ対策をサポートします。また、筋肉や神経、心臓の正常な働きにも欠かせない栄養素です。
～多く含まれる果物～ 柿・梨・ぶどう・りんご

保険のレジアス

❖ 関西本部が9階から2階へ移転しました。

レジアスインプクト㈱本社

〒356-0004 埼玉県ふじみ野市上福岡
5-5-17 3階
TEL 049-256-5885 FAX 049-256-8558

レジアスインプクト㈱関西本部 kansai@rezeous.co.jp

〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町11-9
TEL 06-4303-4193 FAX 06-4303-4194

レジアスインプクト㈱秩父支店 chichibu@rezeous.co.jp

〒368-0024 埼玉県秩父市上宮地町26-21
TEL 0494-27-3210 FAX 0494-26-6555

レジアスインプクトでは、保険のことはもちろん！
将来の不安や身近なお困りごとまでいつでも相談受付中です