

秋の味覚を楽しもう！！旬の食べ物ランキング

10月が旬の食材

魚

秋鮭
サバ
ニシン



果物

リンゴ
ブドウ
柿



野菜

さつまいも・ごぼう・しいたけ



なぜ秋はお腹が減るのか？

- 1：日照時間が短くなると、心身の安定に繋がる脳内の【セロトニン】の分泌が減り、それを補うためにたくさん食べたくなる。
- 2：気温が下がると基礎代謝が上がる為、寒い冬に備えてカロリーを蓄えておこうとする。
,,,と色々な説がありますが美味しものがたくさん旬を迎えるから、というのもシンプルな理由の1つ。

地方の食べ物ランキング

近畿地方



海の幸

伊勢エビ（三重県）
伊勢エビは、産卵期を過ぎると10月から1月頃に旬を迎えます

伊勢エビ漁獲量	1位千葉県	2位三重県	3位和歌山県
---------	-------	-------	--------

山の幸

柿（和歌山県）
秋は日照時間が長く、気温が温暖な和歌山県は昼夜の温暖差が大きいです。そのため高品質の甘い柿を作ることができます



柿収収穫量	1位和歌山県	2位奈良県	3位福岡県
-------	--------	-------	-------