福岡市民体育館だより

2026年 11月号

過ごしやすい秋から寒さの厳しい冬へと季節が移り変わっていく時期になりましたね。
寒暖差で体調を崩さないように、食事と運動を見直して元気よく過ごしていきましょう！

旬の食材と栄養について

・朝晩の冷え込みが深まる11月。この寒さこそが、野菜たちをより一層おいしくしてくれるものです♪
11月の野菜は「体を内側から温め、冬の寒さに負けないための元気をくれる」ため、積極的に取り入れていきましょう！

旬の食材を味わうべき理由

①：体にやさしい



→自然のサイクルの中でも
最も栄養価が高まる時期なので、
健康や美容を力強くサポート◎

②：心も満たされる

→味が濃く、香りも豊かで素材そのものの
おいしさを存分に楽しめます。

③：季節の移ろいを感じられる



→旬のものをいただくことは、
私たちの五感を通して、日本の美しい
四季を体で感じることにつながります。

11月におすすめの食材

①：長ネギ



→体を温める働きがあり、
白い部分にはビタミンCが、緑の葉の部分には
βカロテンやカルシウムが豊富に含まれています。

②：鮭



→DHAやEPAといった健康にうれしい成分や
若々しさを保つアスタキサンチンも含まれています。
秋に産卵を控えているため、脂は控えめで
あっさりしており、身に凝縮された旨味が特徴です。

③：みかん

→11月に出回るのは「早生みかん」と呼ばれる品種で、
皮が薄く、甘酸っぱいのが特徴です。
ビタミンCが豊富で風邪予防にピッタリ◎
袋や白い筋には食物繊維が豊富に含まれています。



11月におすすめの料理

～ 鍋料理 ～
①白菜と豚バラのミルフィーユ鍋
②鮭の石狩鍋
③あんこう鍋





＊白菜や長ネギ・春菊・きのこ類など
11月に旬を迎える食材を入れると甘みが増して
より一層おいしくいただけます♪

～ 炊き込みご飯 ～
①ゆず香る鯛めし
②根菜と鶏肉の炊き込みご飯
③鮭ときのこの炊き込みご飯





＊キノコ類を加えると香りが豊かになり、
根菜を加えると食感のアクセントがGOOD◎

★11月の個人利用日★

個人利用のお申し込みは、
公共施設案内・予約システム
（コミネット）をご利用ください。

４日（水）・ ５日（木）
１１日（水）・１２日（木）
１８日（水）・１９日（木）
２６日（木）

※詳しくは管理事務所までお問い合わせください。

【11月の休館日】 16日(月)

〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2
TEL 641-9135 FAX 641-9139

HP　Instagram　X（旧Twitter）　FB