

栄養だより

食欲の秋を楽しもう!

No. 25 2024年10月号

夏の暑さも終わり秋らしく涼しい気候になってきました。「食欲の秋」といわれるように、秋にはおいしい食べ物がたくさんありますが、食べ過ぎには注意が必要です。今回は「食欲の秋といわれる理由」「旬の食材」「食べ過ぎないための工夫」についてご紹介します。

～食欲の秋といわれる理由～

「秋には美味しいものが多い」「冬に備え栄養を蓄えるため」ということもありますが、実は人間の身体の仕組みが関係しています。日光を浴びる時間が少なくなると**セロトニン**というホルモンの分泌が減ります。セロトニンは満腹感を与え、食欲を抑える働きがあります。秋は夏に比べ日照時間が短くなるため、それに比例してセロトニンの分泌も減少して食欲が増すとされています。

～旬の食材～



旬の食材はおいしく、栄養価も高いですが、**糖質**を多く含むものも多いです。糖質の摂りすぎは、肥満や血糖値の急激な上昇に繋がるため食べ過ぎには注意が必要です!

～食べ過ぎないための工夫～

1. 噛む回数を増やし、ゆっくり食事をする

よく噛むことで脳が満腹感を感じやすくなるため、食欲を抑えることができます。一口**30回以上噛む**ことを意識しましょう。

2. 食物繊維を多く含む野菜から食べる

食物繊維がお腹の中で膨らみ、満腹感を得られます。また野菜→おかず→ご飯の順で食べることで、炭水化物から分解されたブドウ糖の吸収速度を緩やかにするため**血糖値の急激な上昇を抑える**ことができます。



野菜
(食物繊維)



おかず
(たんぱく質)



ご飯
(炭水化物)

～おすすめレシピ～



～きのことごぼうの炊き込みご飯～

☆材料 (2人前)

米	1合
鶏むね肉	50g
しめじ	25g
まいたけ	25g
ごぼう	50g
にんじん	25g
油揚げ	1/2枚
しょうゆ	大さじ1/2
料理酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
和風顆粒だし	小さじ1/2
塩	小さじ1/4

☆作り方

1. しめじ、まいたけは手でほぐす。
2. ごぼうは皮をこそげ落とし、さがきにし、5分程水につける。
3. にんじん、油揚げは細切り、鶏むね肉は小さめに切る。
4. 炊飯器に洗った米、Aを入れ、水を1合の目盛りまで入れる。
5. 1～3の具材を入れて軽く混ぜ合わせ、炊飯する。
6. 炊き上がったら、しゃもじで混ぜ合わせ、器に盛りつける。

掲示期間 2024年10月1日～12月31日 栄養管理室