

ひばり通信

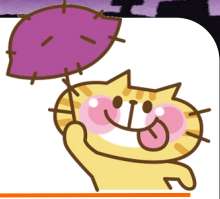
訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group
戸田中央医科グループ
TMG

Vol.18
2019年10月発行

食欲の秋

秋は「食欲の秋」と言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。この時期はついつい食べ過ぎてしまい体重や体脂肪が気になる方も多いと思います。健康な体作りのために、食べ過ぎを防止して食欲を上手にコントロールしましょう。



食欲の秋と言われるのはなぜ？

精神を安定させたり、食欲にも深い関わりのある神経伝達物質の量は、日光に当たった時間により調整されます。夏から秋になると日照時間が少なくなるため、たくさん食べる事で精神の安定を保とうとしているからと言われています。また、秋は美味しい食べ物が多く、夏バテで低下していた食欲が涼しくなって回復したなど、さまざまな由来があります。

食べ過ぎ注意！食欲コントロールのコツ

食欲が増して、美味しい食べ物もたくさん…。ついつい食べ過ぎてしまいます。食べる時にちょっと工夫して、無理なく食欲をコントロールしましょう！

① よく噛んで食べる

よく噛むことで満腹中枢が刺激され、満腹感が高まります。歯ごたえのあるものを食べる、食材を大きめに切るなどして、ひと口30回を目安に噛みましょう。

② 時間をかけて食べる

脳の満腹中枢が働くまで、食事を始めてから15分ほどかかると言われています。会話を楽しみながら食べると食事時間も長くなり、食事の量が少なくても満足感を得られやすくなります。

③ 野菜・海藻を先に食べる

歯ごたえがあり、噛む回数が自然と増えるため、満腹感を得られ食べ過ぎを防ぎます。また、血糖値の上昇を緩やかにし、高血糖の予防に繋がります。

旬の食材を食べよう！

最近では技術の発達により、年中食べられるものも増えてきましたが、おいしさも栄養価もやっぱり旬の時期が一番！おいしく旬を味わいましょう。

野菜類	さつまいも・さといも・れんこん・しいたけ・まつたけ など
魚介類	さんま・鮭・いわし・かれい・ほっけ など
果実類	くり・ぎんなん・梨・ぶどう・柿 など



番外編 秋バテに効く食材

きのこ類（まいたけ、しいたけ、干しシイタケ、しめじ、松茸など）やナッツ類（中国では秋のお菓子での代表月餅）はビタミン、ミネラル、アミノ酸などが豊富です。ことに、**ビタミンD**は免疫機能を高めるとされています。さらに、キノコ類を食べておひさまの下で散歩すると骨代謝に良いと言われています。

秋バテ中は生姜・唐辛子・にんにくの過剰摂取には注意！



お知らせ

10月22日(火)は通常通り営業します！

今年の10月22日は即位礼正殿の儀が行われる日で国民の祝日となっておりますが、ひばりは通常通り営業いたします。



〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021
埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イー・エス・ビル102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院