



食欲の秋、食べ過ぎにご用心！



秋は新米や旬の野菜やくだものおいしい「実りの季節」ですね。

しかし、おいしいからとついつい食べ過ぎていませんか？

食べ過ぎを防ぐポイントを覚えて、健康的に旬の味覚を楽しみましょう！

なぜ秋は食欲が増すの？

涼しくなり、日照時間が短くなると、私たちの食欲をコントロールする**セロトニン**というホルモンが減少しやすくなります。また、気温の低下に備え、体にエネルギーを蓄えようとする本能も働くため、自然と「お腹が空いた」と感じやすくなります。今回は、気を付けたい3つのポイントをご紹介します。



ポイント1 旬の食材をバランスよく取り入れる

旬の食材は、栄養価が高いだけでなく、季節の変わり目の体調維持にも役立ちます。**主食、主菜、副菜のバランス**を保ちながら、適切な量を心がけましょう。ただし、いも類や果物は糖質も多いので食べ過ぎないように注意です。

主菜 鮭、秋刀魚、戻り鰹 など



抗酸化作用があり、肌の老化防止に繋がります。
また、良質なたんぱく質は、筋肉や免疫細胞の維持に役立ちます。



塩焼きやホイル焼きなら、油を使いすぎず調理できるのでおすすめ！

副菜 きのこと類、根菜類 など



食物繊維が豊富で便秘の解消が期待でき、
カリウムが豊富で高血圧予防やむくみ解消につながります



炊き込みご飯と相性◎！きのこは汁物にすると栄養を無駄なく摂れます

糖質 さつまいも、かぼちゃ、栗 など



ビタミン、食物繊維が豊富です。ただし糖質も多いため、主食（ご飯・パン）の量と合わせて調整し、食べ過ぎないようにしましょう。



素材の甘味があるので、お砂糖は控えめにしましょう♪

ポイント2 食べ方の工夫で満足感を高める

食欲の高まりは食べ方のちょっとした工夫で抑えられます。「腹8分目」を意識して、ご自身で出来そうなことから始めてみましょう。

ゆっくり、よく噛む

咀嚼(そしゃく)を増やすと、満腹中枢が刺激され、少ない量でも満足感を得やすくなります。



食事前に水を飲む

食前にコップ1杯の水分(またはお茶)を摂ると、胃が満たされ食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。

食物繊維を最初に食べる

野菜やきのこなど、食物繊維が豊富な副菜から先に食べると、血糖値の急上昇を抑えやすくなります。



ポイント3 運動習慣で健やかな体づくり

涼しくなり体を動かしやすくなる秋は、運動を習慣化する絶好のチャンスです！

適度な運動は、増えた食欲による体重増加の予防になるだけでなく、体内の糖をエネルギーとして利用し、血糖値のコントロールにも役立ちます。ウォーキングや軽いストレッチなどを毎日少しずつ、無理のない範囲で継続しましょう。



Seasonal Food Recipe

旬の食材 レシピ



ほっこり秋の味♪

栄養価(1人あたり)

エネルギー	386kcal
たんぱく質	14.3g
炭水化物	73.6g
脂質	2.4g
食塩相当量	1.12g
鉄分	1.0g

ホクホクのさつまいもがおいしい!



鮭とさつまいもの炊き込みご飯

秋が旬の具材で、主食・主菜・副菜をバランスよくおいしく食べられます!

材料(3~4人分)

米	2合	★生姜(チューブ)	4cm
生鮭(皮・骨なし)	2切れ(約160g)	★しょうゆ	小さじ2
さつまいも	小1本(150g)	★酒	大さじ1
にんじん(彩り用・あれば)	30g	★和風だし	小さじ1
水	2合目の目盛りまで	小ねぎ	少々

作り方

1. 米を研ぎ、炊飯器に米と★を入れ、水を2合の目盛りまで加える
2. さつまいもは皮付きのまま1cm角に切り、水に5分さらしてアク抜きをする
にんじんは細切りまたはイチョウ切りにする
鮭は軽く塩(分量外)をふり5分おき、ペーパーで水気を取る
3. フライパンで鮭の両面を軽く焼く(中まで火を通さなくてOK)
4. ①に切った具材と鮭をのせ、普通モードで炊く
5. 炊き上がったら、鮭の骨を取り除きながら身をほぐし、全体をさっくり混ぜる
6. 器に盛り付け、小ねぎをちらして完成!

POINT

鮭は表面を焼くことで
香ばしさがアップします

目的別!

この秋摂りたい! 秋の食材

主食・主菜・副菜をバランスよく摂り、1日3食規則正しく食べることが大切ですが、体の状態に合わせて食材を選ぶこともポイントです。秋食材の栄養をチェックし、食事に取り入れてみましょう!

栄養士による栄養相談 を行っています(予約制)



糖尿病や高血圧症などの生活習慣病で食事を見直したいけど「自分には何が足りないのだろう?」「具体的になにを変えたらよいか…」とお悩みを抱えている方へ、30分程度で食事に関する相談・指導を行っております。ご希望の方はお気軽に主治医へお伝えください。

カゼをひきたくない



おすすめ食材

かぼちゃ・柿

ビタミンA・C・Eがバランスよく含まれています。粘膜を強くし、免疫力を高めてウイルスをブロックします。

お腹をスッキリさせたい



おすすめ食材

きのこ・栗・ごぼう

食物繊維が豊富でおなかの調子を整えます。きのこの「β-グルカン」は、腸内環境を整え免疫力もサポートしてくれます。

血圧・むくみが気になる

おすすめ食材

さつまいも・梨・秋刀魚

カリウムが余分な塩分を追い出して、血圧とむくみをケアしてくれます。また、青魚の脂が血液をサラサラに保ちます。

夏の疲れをリセットしたい



おすすめ食材

ぶどう・秋鮭

ぶどうの糖分は素早くエネルギーになり、鮭のアスタキサンチンは体内のサビを取り除いてくれます。

編集後記

最近、テレビや書籍では健康に関する情報がたくさん流れていますね。健康を気にされている方が増えたことはとても良いことですが、中には偏った情報や、体質によってはお勧めできないものもあります。気になることがございましたら、栄養相談にてご相談ください。

— 編集・発行 —



イムス富士見総合病院 栄養科

住所/埼玉県富士見市鶴馬1967-1 TEL/049-251-3060(代表)



バックナンバー公開中

栄養科ページより、ライフケアサプリのバックナンバーを見ることができます。ぜひご覧くださいね!(*^▽^*)



病院ホームページ