2024年9月 通所リハビリ給食だより

まだまだ暑い日が続きますが、だんだんと日が短くなってきましたね。
秋といえば、皆さん何を思い浮かべますか？
色々な「〇〇の秋」がありますが、今回は「食欲の秋」についてご紹介します。

秋に食欲が増す理由

- ◆ 夏バテ気味で食欲が低下していたが、涼しくなるにつれて食欲が回復する。
- ◆ おいしい秋の味覚がいろいろと出始める。
- ◆ 気温が下がってくると、体温を保つために身体を温めようとして基礎代謝が上がる。基礎代謝を上げるためにエネルギーが使われ、それを補うためにお腹がすく。

秋が旬の食べ物

野菜…人参、ごぼう、かぼちゃ

きのこ類…しいたけ、まいたけ、まつたけ

芋類…さつまいも、里芋

果物…梨、ぶどう、柿、りんご、栗、銀杏

魚介…さんま、鮭、カキ、カツオ

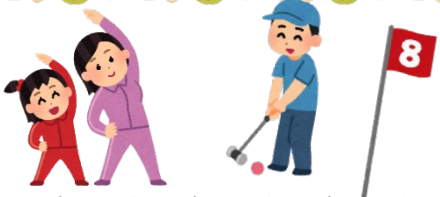
食べ過ぎの対策

いくら食欲の秋だからと言っても、食べ過ぎていいということではありません。
肥満は様々な病気のリスクを引き起こします。健康的に美味しいものを楽しむためには、以下のことに注意してみましょう。

①食事の始めに水や汁物を飲む。
最初に水や汁物を飲むことで、空腹のおなかを落ち着かせることができます。

②噛む回数を多くする。
満腹中枢が働きだすのは、食事を始めて15分後と言われています。急いで食べると満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまうので、よく噛んでゆっくり味わいながら食べしょう。一口で30回噛むことを目指しましょう。

参考：タツミ訪問看護、理研ビタミン株式会社

食べ過ぎたときは、「スポーツの秋」にちなんで
運動するのもおすすめです◎

秋の味覚を存分に楽しみましょう！！