



栄養課だより

2022.9
Vol.16

朝夕の涼しさに秋の訪れを感じる今日このごろ、みなさんいかがお過ごしでしょうか？
フルーツや魚、野菜など、食べ物が美味しい季節となりました。



9月の行事食紹介

9月の行事食では、栗・秋刀魚・しいたけ・梨など
秋の味覚をたっぷりお届けしました！

「食欲の秋」と言われるこの季節には、多くの食材が旬を迎えます。そのそも「旬」とは、食物が育つ整った環境で自然に成熟する時期のこと。そのため、旬の食材は美味しだけでなく、その季節に必要な栄養がたっぷり含まれています。また旬の食材は安く手に入りやすいです。美味しく栄養満点な食材を食べて元気な身体を作りましょう！

秋の味覚

主な栄養素

秋刀魚

EPA

DHA

カルシウム

鉄

ビタミンB12

ビタミンD

EPAとDHAについて

EPA: エイコサペンタエン酸、DHA: ドコサヘキサエン酸

EPAとDHAはオメガ3脂肪酸という不飽和脂肪酸のひとつ。

EPAは中性脂肪を減少させ、血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化に効果があると言われています。DHAも同様に中性脂肪を減少させる効果がありますが特に脳細胞の活性化に効果があると言われています。これらは体内から作り出すことができない脂肪酸ですので、積極的に食事から取り入れましょう！

EPAとDHAが多く含まれる食品 さば、いわし、あじ、さんまなどの青魚

カルシウムは骨や歯の健康を保つだけでなく、イライラを抑えたり認知症を予防する効果があると言われています。

ビタミンDはその吸収を助けるため、一緒に摂ると相乗効果が期待されます。ビタミンB12は健康な赤血球を作る栄養で、不足すると貧血や体力低下の原因となります。

大根おろしやすだち、ゴマと一緒に食べることで、さんまの栄養を効率よく吸収することができます！

「食欲の秋」は食べ過ぎに注意！

食べ物が美味しくなるこの季節には、食欲が増してつい食べ過ぎてしまうという方も多いのではないでしょうか？

食べ過ぎによってメタボリックシンドロームや糖尿病などの生活習慣病にならないよう、今日からできる食事のポイントをご紹介します！

○野菜から食べ始める

食物繊維が多い野菜料理から食べると、満腹感が得られ食べ過ぎを防ぎます。また食後の血糖値の上昇が緩やかになり、糖尿病や肥満の予防に繋がります。



野菜
きのこ・海藻類



おかず
(肉・魚・卵)



主食
(ごはん・パン・麺類)

食べる順番は…

○ゆっくりよく噛んで食べる

よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、食欲を抑制します。

素材の味をよく味わいながら、一口につき30回以上噛むことを意識してみましょう。

適度な運動も始めよう

秋風が気持ちよく、運動しやすい季節となりました。

1日20分程度のウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。

