

栄養科だより

R3年10月1日

第356号

編集

至誠堂総合病院

栄養科

食欲の秋

秋晴れの心地良い季節となりました。

「食欲の秋」、「味覚の秋」と言うように様々な食物がシーズン本番を迎えますが、食べ過ぎには注意したいものです。

秋の味覚を楽しみつつ、たくさん栄養を摂ってこれから来る寒い季節にも負けない体を作っていきましょう。

十月六日は豊烈神社例大祭のお祭りは中止になりましたが、行事食を予定しております。ご期待ください。

豊烈神社例大祭行事食

塩昆布御飯
カレイの生姜バター焼き
友禅和え
生麩のすまし汁
柿のパナコッタ

暑い夏を越えて過ごしやすい季節の秋。「食欲の秋」といわれるように、秋になるとついつい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか。理由は諸説ありませんが、大きく三つ挙げられます。

① おいしい農作物の収穫最盛期だからという説

実りの秋とも言われるように、秋は多くの農作物の収穫時期です。お米やさつま芋、里芋、サンマ、カツオ、秋鮭、まいたけ、しいたけ、しめじ、ぶどう、梨、柿、くるみ、その他たくさん食べ物が秋に旬を迎えます。美味しいものがたくさんあるとついつい食べ過ぎてしまいます。

② セロトニンを増やして体を安定させるためという説

夏から秋になると日照時間が短くなります。日光に当たる時間が少なくなると、心身の安定につながる脳内の「セロトニン」というホルモンが少なくなります。セロトニンは糖やたんぱく質を摂ることによって分泌が増えるので、体は食欲を増してセロトニンを増やそうとします。

③ 冬に向けてエネルギーを蓄えようとする説

寒い冬は体温を保持するためにエネルギー消費が高まります。冬に備えてエネルギーを蓄えようと食欲が増えます。食べすぎを防ぐにはせつかくの実りの秋、美味しいものを食べずに我慢するのはもったいない。質の良いものを少量ずつ食べるように心がけましょう。量より質を重視することは健康的な食事につながります。

また、食事を食べる時は、食べる順番にも気をつけると良いでしょう。野菜やきのこを使用した副菜、魚や肉を使用した主菜、ご飯やパンなどの主菜の順番で食べると、血

糖値の急激な上昇を抑えられることが分かっています。食べる順番ダイエットという名前もついて注目を浴びています。野菜を先に食べると、野菜に含まれる食物繊維が小腸からの糖の吸収を抑制して、血糖上昇を抑えます。野菜を先に食べることで、肉などに含まれる脂質の吸収も抑えられるので、体重のコントロールにもつながります。このような食べ方は和食の会席料理にも通じます。会席料理では、まずは先付けの前菜、次に刺身や焼き物など、そして最後にご飯や果物という順で出され、まさに食後の血糖上昇を抑える食事です。

健康日本21（第二次）では、生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するための目標の1つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げていますが、令和元年度の国民栄養調査の結果によると野菜の摂取量の平均は男性288.3g、女性273.6gと男女共に目標値を下回っています。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含むため、健康な食生活に欠かせません。毎日、毎食にしっかりと食べましょう。

ツナときのこの和風パスタ

材料

パスタ 200g ツナ缶 1缶 しいたけ 4個
しめじ 1/2個 キャベツ 1/8個 バター 20g
だしの素(顆粒) 小さじ1 めんつゆ 大さじ1
塩 少々 こしょう 少々

作り方

- ①キャベツは1口大のざく切りにし、しいたけは太めの千切り、しめじはほぐす。
- ②パスタを茹で、茹で上がる少し前にしいたけ・しめじ・キャベツを入れ、一緒に茹でる。
- ③フライパンにツナ缶をオイルごと入れて炒め、②で茹で上がったものを入れ、めんつゆ・だしの素・塩・こしょうで味を整えて盛り付ける。