



秋といえば、鯖やサンマ・きのこやさつまいも・梨や柿など、食べる楽しみが広がる季節でもあり、食欲増進により食べ過ぎによる胃腸の不良を招きやすくなります。
～新型コロナウイルス対策でうち時間が増えていると思います、食生活をもう一度見直してみましょう～

①秋に食欲が増す理由

精神の安定化を保つ作用のある神経伝達物質



①気温変化に対するからだの反応
気温が下がると、体温保持のためからだの熱産生が高まり、基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がれば、それだけエネルギーを多く使ってしまうため、その分を補給しようとお腹がすくこととなります。

②セロトニン(しあわせホルモン)分泌量を増やすためのセロトニン分泌量を増やす方法は、日光にあたる以外に糖質・乳製品・肉類の摂取や睡眠をとること。つまり、夏に比べると日照時間が減少する秋は、セロトニン分泌量を増やすために食欲が増すのです。

③その他
「秋は美味しくなる旬の物が多いので、食べたくなることは自然なこと」
「食べ物が捕れなくなる冬に向けて秋のうちに食べて身体に蓄えておくという、生き物の自然の摂理」など



様々な要因が影響しあい、「食欲の秋」へとつながっているのだと言えます。とはいえ、納得して食べてばかりもいられません。

②よく噛んで食べる…理想はひと口30回が目安

消化の始まりは口です。しっかり噛むことで唾液の分泌を促し、胃腸での食べ物の消化吸収を促進し血糖上昇を抑制してくれます。その他にも、虫歯・歯周病予防、脳の活性化、がん予防、肥満防止などの効果があると言われています。早食いだなど心当たりがある方はこのような工夫はいかがでしょう?



よく噛んで食べよう

- ひと口の量を少なくする
- 食事中、箸を置くようにする
- ながら食いをやめる
→テレビやスマートフォンを見ながらではなく、ゆっくり味わって食べる
- 野菜を大きめに切る
- こんにゃくや野菜など、歯ごたえのある食材を加える
- 食事の時間を十分に確保する(約20~30分)

2020年
秋号
～今回のテーマ～
肥満防止

NEW!



当院ではみなさんに
美味しい食事を提供するために、
さまざまな工夫を凝らしています!

- ☆今までの病院食のイメージとは一風変わったメニューを取り入れています。
- ☆行事食や旬の食材を使用し、季節感のある献立作りを心掛けています。
- ☆食材選びには、「鮮度」「品質」など、さまざまなこだわりを持っています。
- ☆できる限り適温で召し上がっていただくために、温冷配膳車を導入しています。
- ☆塩分は高血圧予防の観点から、1日の基準量を7.0g以下(日本人食事摂取基準より)としています。
- ☆日々の食事をよいよいものにするために、年に数回、嗜好調査を行い、献立の見直しに努めています。
- ☆毎日の衛生管理を徹底し、安心・安全な食事提供に努めています。
- ☆管理栄養士だけでなく、病院長、副院長、事務長も皆さんと同じ食事を食べ、食事内容の改善に努めています。

製鉄記念八幡病院 栄養管理部

★ゴロゴロ野菜サラダ 食べるドレッシング★



- <材料>
- 【サラダ】
- ・かぼちゃ 20g
 - ・じゃがいも 20g
 - ・にんじん 20g
 - ・ブロッコリー 30g
 - ・きゅうり 15g
 - ・れんこん 10g
 - ・油 1g
- 【ドレッシング】
- ・ちりめんじゃこ . . . 3g
 - ・芽ひじき 1.5g
 - ・かつお・昆布だし 10g
 - ・ナッツ 7.5g
 - ・ごま油 5g(小さじ1)
 - ・醤油 2g(小さじ1/3)

<作り方>

【サラダ】

- ①かぼちゃ・じゃがいも・にんじんは、大きめの角切りにする。きゅうりは、ピーラーで皮を数カ所剥き、乱切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に切り分ける。
- ③①②をそれぞれ蒸す(きゅうりはさっと茹でる)。
- ④れんこんは薄切りにして、フライパンでカリッとなるまで焼く。

【ドレッシング】

- ①ひじきを出し汁で煮て、水気をよく切っておく。
- ②ミックスナッツは、袋に入れ砕く。
- ③フライパンに、ちりめんじゃこ・①のひじき・②のミックスナッツを入れ、ごま油で炒める。
- ④醤油を入れ調味する。



★野菜を大きく切ることでよく噛み、食べ過ぎ防止効果♪
★ドレッシングに、ひじきやじゃこ・ナッツを入れることで噛むかむ効果♪
★噛むことで野菜そのものの甘味・旨味を生かし減塩効果♪