

《健康だより》食欲の秋こそ上手な食事

環境保健部 平安山 智子

食欲の秋です。野菜もくだものも秋が旬です。しかしながら、新型コロナウイルス感染症予防で運動もままならないご時世です。そこで、おいしく食べつつ体重コントロールできる秘訣3か条をご案内します。

※農林水産省農研機構の公開情報を基にしています

1日3食、規則正しく食べましょう！

- 食生活を規則正しくすることで、《体内時計》も正確になってきます。
- とりわけ、(朝食で摂った脂質や糖分は日中に消費されやすいので) **朝に多めに食べる**ようにします。朝食を抜いたり就寝直前の食事は体重増の原因になります。
- お相撲さんは、太るためにあえて食事を1日2回にしています。日中の長い飢餓時間は、体が防衛のために糖や脂質を貯めようとします。
- 頻繁に間食や清涼飲料を取っていると、血中の余分な糖が脂質として体に蓄積されてゆきます。また、将来の糖尿病リスクが上昇します。



よくかんで食べましょう！（食事時間の目安：15分以上はかけましょう）

- かむことで《食欲中枢》に指令がいき、満腹感を得やすくなります。
- よくかむと消化液や粘液で粘膜を保護する準備が整い、胃もたれや胸やけを防ぐことができます。
- すい液で自分を消化する（激しい痛みを伴う）急性すい炎のリスクを減らせます。
- 早食いや大食いは、すい液や胆汁の分泌が追い付かず、粘っこい便や臭い便の原因になります。



野菜は強い味方です、毎食の献立に取り入れましょう！

- 繊維質**は、胃の中で膨潤するので、食事で満腹感を得られやすいです。
- フルーツに多く含まれる**水溶性食物繊維**は、コレステロールの吸収を抑えたり、血糖値の上昇を穏やかにする作用があります。代表的な秋フルーツは桃、ぶどう、イチジク、梨、栗、りんご、キウイフルーツ、柿です。



- 野菜に多い**不溶性食物繊維**は、しっかり噛んで食べる必要があるため、早食いや食べすぎ予防に役立ちます。代表的な秋野菜のレンコン、ごぼう、ニンジン、かぶは、繊維質の多い野菜です。



- 生野菜は、かさがあり辛みや渋みもあるのでたくさんは食べられません。それにドレッシングはカロリーも高いです。そこでおすすめは、**温野菜やスープ、鍋物**です。しっかりと美味しく食べることができます。

