



2024年秋号

栄養だより



暑い夏も過ぎ、「食欲の秋」の季節がやってまいりました！美味しい食材がたくさん並ぶこの季節...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？

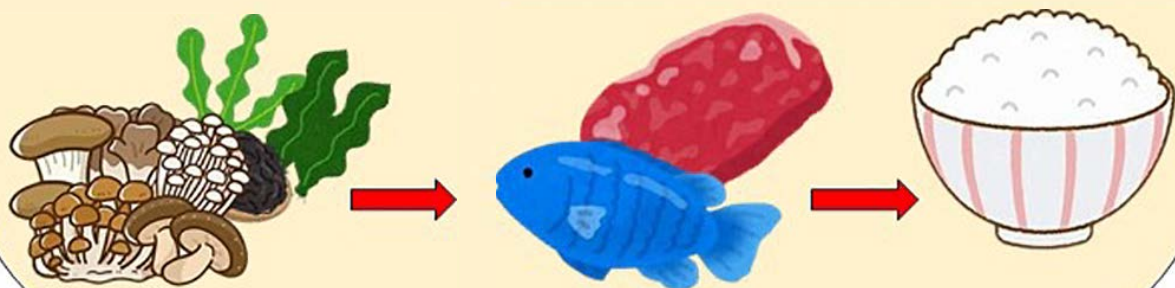
今回は

「食べ過ぎ防止！食欲の上手なコントロールの仕方」をご紹介します♪



①食べる順番に気を付ける

キノコや海藻などカロリーが低く食物繊維を豊富に含むものを最初に食べると、血糖値の上昇が抑えられます。キノコや海藻類の後に、たんぱく質を多く含む肉や魚、次に炭水化物が多いご飯を食べるようにしましょう。



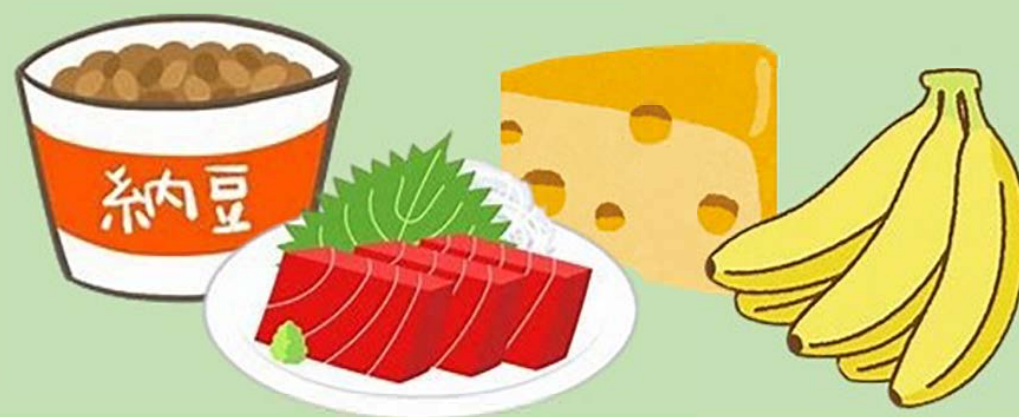
②噛む回数を増やす

食事をよく噛んで時間をかけて食べることで満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぐことができます。また食材を大きく切る、食感を残すために硬めに調理することで自然と噛む回数がアップします。



③トリプトファンの多い食材を食べる

トリプトファンの原料となるセロトニンは、別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、食欲を抑える働きを持っています。秋になると日照時間が短くなり、セロトニンの分泌も減少してしまうので、トリプトファンの含まれる食品を積極的に摂りましょう。多く含まれる食材はチーズやバナナ・納豆・マグロなどです。



その他には体を動かす・日光を浴びる・

両手を使う作業(編み物等)をするなどもおススメです。

食べ物おいしい季節、食べ過ぎに気を付けて食事を楽しみましょう😊🎵