

Let's Eat !!

令和元年9月20日（金）

食育便り 第2号

担当 松本 桃子

～食欲の秋～

みなさんこんにちは。突然ですが、「秋と言えば・・・？」何を連想しますか。

「実りの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」、そして「食欲の秋」などたくさん連想することができます。第2号食育便りのテーマは「食欲の秋」です。

秋は9月～11月の3ヶ月間ですが、この期間に野山は、木の実・山野草の実・きのこなど、様々な食材に恵まれます。まさにこれが「実りの季節」「食欲」の季節です。

夏は気温が高く体温を維持することは簡単ですが、秋になると気温が下がり、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。でんぷん質や高たんぱくの食材に恵まれる秋に、しっかり食べて、体にエネルギーを貯え、寒い冬に備えるために、秋は自然と食欲が湧いてくるのです。だからといって食べ過ぎには十分注意しましょう。

☆おすすめの秋の食材☆

さんまや鮭などの魚介類は海水の温度が下がって身が引き締まり、りんご・柿などの果物も豊富に収穫されます。また、秋・冬は温かい鍋物やおでんなどの煮込み料理にぴったりの野菜が旬を迎えます。実りの秋に感謝し、旬の食材に感謝しつつ、秋の味覚を楽しんでください。

里 芋・・・低カロリーで、粘り成分ムチンは胃の粘膜を保護する働きがあります。

さんま・・・さんまの脂にはコレステロールを減らし、脳血栓や動脈硬化、心筋梗塞、高血圧などに予防効果のあるDHAやEPAが多く含まれています。

きのこ・・・食物繊維が豊富に含まれており、コレステロールを減らし、生活習慣病やガンの予防に効果的とされています。

～ももこメモ～

私事ですが、今年の夏休みに教員対象の「健康セミナー」に参加してきました。講義とトレーニング体験、合わせて2時間のセミナーでした。参加して学んできたこと、感じたことをお伝えしたいと思います。

健康的な身体になるために大事なことは、「運動20%、食事80%」ということ学びました。つまり食生活を改善するだけで、健康的な身体になれるといっても過言ではありません。例えば、三大栄養素（たんぱく質、糖質、脂質）の中で、低糖質を意識し、たんぱく質が多い食事にする事で、脂肪が燃えやすい身体になってくるのです。まずは2週間、夜だけ低糖質の食事を意識してみてください。間食は無塩のナッツ類やカカオ70%以上のチョコレートなら食べても大丈夫です。「明日から実践する！！」そう心に言い聞かせて、取り組んでみてください。

ちなみに私は夏休みに運動と食事を意識して生活しました。体重はあまり変わりませんでした。筋肉量が2キロ増え、基礎代謝が上がりました。私のダイエットに終わりはありません・・・(笑)