



健康新聞 10月号

今月のテーマ “☆☆食欲の秋☆☆”

今村病院健康管理センター

食欲の秋は危険！？

野生の動物たちは、冬に備えてたくさん食べる必要があります。いつも食べるものがあるわけではない動物たちは、たくさん食べ物がある秋のうちにできるだけ多く食べておき、食物の少なくなる冬の生命維持のエネルギー源として蓄えておく。…というように、秋の旺盛な食欲にも目的があるのです。

人間も、多少の野生習性が残っているのか、食べ物が美味しすぎるのか、秋には食欲が旺盛になります。秋に食べ過ぎて、冬に動かず、お正月休みが終わって体重計に乗った体重にびっくり！そんな経験はありますか？？秋の食べすぎは、脂肪をそのまま体にためこむことになります。それは単に食事量だけの問題ではなく、寒い冬では運動量がやや落ちること、身体自体も代謝量が減少することも影響しています。ですから人間が本能のままに食欲の秋を堪能してしまうと、肥満へつながります。食べすぎこと + 運動不足 + 基礎代謝の減少 = 肥満(季節性変動)、という公式です。

肥満を防ぐ4つのポイント

1. よく噛んでゆっくり食べる！

早食いの人ほど、太っている傾向があり、遅食いの人ほど食物繊維の摂取量が多い傾向があります。

一口20回噛むようにと言いますが、まずは一口10回から始めましょう！！

2. 夜遅い食事をやめる！

就寝前3時間以内の食事は控えましょう。特に脂っこいものや甘いものは避けましょう。

秋の味覚「果物」にも糖分が含まれているので、夜食べるのではなく朝やお昼に食べましょう！！

3. こまめに体を動かす！

秋は涼しく、体を動かすことに適しています。

立っている時や座っている時の姿勢に気をつけ、お腹を引っ込めるだけでも筋肉がつき、エネルギー代謝の良い身体を作ることができます。

4. ストレスをためない！

やけ食い、ドカ食いはストレス解消のための場合が多いです。無理な食事制限によるダイエットも大きなストレスです。

無理なダイエット、急激なダイエットをしないこと、ストレスを溜めないことが大切です。

秋の食材で美味しく健康に！！

～秋の食材の栄養価を知り、ポイントを守って食べましょう～

秋刀魚

○栄養：タンパク質、EPA（血栓防止効果）、DHA（学習能力向上）、ビタミンB2（貧血に効果）、腹わたにはビタミンA

○効能：秋刀魚は陽を温め、疲労を取り、元気をだしてくれます。また、EPA、DHAは成人病の予防やボケ防止に効果があります！！

○オススメ調理法：焼いた美味しさは捨てがたいですが、まるごと食べるには炊き込みご飯や煮るのも美味しいですよね★

栗

○栄養：でんぷん、ビタミンB1、ビタミンC、渋皮にはタンニンが含まれる（抗ガン物質）

○効能：栗は筋肉や骨を丈夫にする働きがあると言われ、胃腸を丈夫にし、血液の流れを良くする働きもあります。

○オススメ調理法：せっかくの渋皮をむいてしまうのはもったいないです。是非、渋皮煮がオススメ！また、お手軽おやつにはスナック菓子より甘栗のほうが健康にいいのではないでしょうか！

茄子

○栄養：食物繊維、糖類、94%が水分でできている

○効能：中国ではナスは身体の熱を冷ます、血液の滞りをなくす、腫れをとるなどの効果があると言われ、腹痛や下痢、関節炎、口内炎、内痔などの治療に用いられてきました。血管の柔軟性を保つ、出血の防止などの効果が次第に注目されてきています。

○オススメ調理法：ナスは油の吸収率が良く、油と一緒にすると血中コレステロールを抑制する働きが高まるという説もあります。油炒めがオススメです！

柿

○栄養：ビタミンCたっぷり！

ビタミンA、食物繊維、カリウム（動脈硬化、高血圧に効果あり）

○効能：柿に含まれる果糖（フルクトース）はアルコールの分解を助け、ペクチンは血液中のアルコール濃度を下げ、渋みの素であるタンニンは胃の粘膜を引き締める効果があるのでお酒の酔い覚ましに効果があります！

○オススメ調理法：柿の葉にはビタミンCが多く、利尿効果、新陳代謝の促進、高血圧に効果的！むくみや血圧が気になる人には柿の葉茶がオススメ！

銀杏

○栄養：レシチン（コレステロールを減らす効果）、良質なタンパク質、カリウム（高血圧に効果）

○効能：銀杏は非常に生命力の強い植物なので、昔から滋養強壮に効果があると言われてきました。元気がないときに身体に元気を復活させ、咳止めなどの漢方薬の主原料にもなっています。

○オススメ調理法：銀杏は生で食べると中毒を起こす可能性があります。一度に大量に食べずに、焼いたものを串や、炊き込みご飯、茶碗蒸しに入っているのを食べるのがベスト！

サツマイモ

○栄養：ビタミンC、ビタミンEが豊富。食物繊維も多い。

○効能：サツマイモは消化器系の働きを高めて、胃腸を丈夫にします。気力のないとき、ストレスのために食欲がないときも有効です。また、最近の研究でサツマイモには肺がんの予防に役立つことがわかったようです。

○オススメ調理法：栄養をまるごと食べるには焼くこと！焼き芋は最高です！また、煮るときにはしょうがやレモンを加えると消化機能が高まります。