

健康市場

第 217 号

〒193-0942

八王子市栢田町 583-15

[Tel:042-661-6047](tel:042-661-6047)

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H27.9.1

責任者: 栄養科 佐藤

9月の旬をたべよう

旬の食材 モロヘイヤ



食べるのは、葉だけ。

若葉を食すので、葉に張りがあるためみずみずしく、茎に柔らかな弾力があるものを選びましょう。

緑黄色野菜のなかでも、**カロテン**、**カルシウム**含量はトップクラス！

また、**ビタミン C・E**、**カリウム**、**鉄**なども他の緑黄色野菜に比べて、豊富に含んでいます。

- ・免疫の活性化
- ・がんや老化の予防
- ・骨粗鬆症の予防
- ・胃粘膜の保護
- ・疲労回復
- ・高血圧予防
- ・肌や皮膚を若々しく保つ美容作用
- ・貧血の予防

ネバネバパワー!!

ぬめりの正体は、**ムチン**という成分。

ムチンには、**胃腸や目などの粘膜を保護し、肝機能を高める働き**があります。また、**血糖値やコレステロール値の上昇を抑える**とも言われています！

秋はやっぱり、食欲の秋

9月になると、もうすっかり季節は秋ですね。秋にはよく、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋など、「〇〇の秋」といいますが、ここでは食欲の秋に焦点を当てたいと思います。

秋に食欲がわく、2つの理由

食欲に影響のある様々な要因のうち、2つをご紹介します

①日照時間の減少とセロトニンとの関係

夏から秋になると、日照時間が減少します。精神の安定化や食欲の調整に関わるセロトニンは、日光に当たることによって分泌量が調整されているので、秋になるとその量が少なくなってしまう。日光に当たる代わりに、甘いもの、乳製品、肉類を食べたり、睡眠をとることによって、セロトニンの分泌を促そうとしているのではないかとされています。

②気温変化に対するからだの反応

気温が低下すると、基礎代謝が上がるとされています。基礎代謝が上がると、エネルギーを多く使ってしまうため、その分、ご飯を食べて補給をしようとし、お腹が空くのではないかとされています。

食べ過ぎ防止対策

①野菜・海藻類から食べる

野菜や海藻類から食べることによって、**ドカ食い防止**や**血糖値の急な上昇を防ぎ**、**脂肪として蓄えられにくく**することが出来ます。また、満腹感を感じやすくなるうえ、消化に時間がかかり、満腹感のある程度持続させることが出来ます。

②よく噛んで食べる(噛む回数を決めましょう)

脳から満腹サインが来るまで**10~15分程**かかるとされています。ゆっくり食べるためにも噛む回数を決め、食べ過ぎを防ぎましょう。