

Work on Life はたらくために、大切なことを。



秋の味覚を楽しみながら整える食生活

秋は美味しいものがたくさん並ぶ季節ですね。つい食べすぎてしまうこともあります。食材の力をうまく取り入れると体を整えるサポートにもつながります。楽しみながら健康も意識できる食欲の秋を迎えましょう！



秋の味覚で体調を整える

秋は朝晩の寒暖差や気圧の変化が大きく、体がついていかないために自律神経が乱れやすい季節です。「なんだか疲れやすい」「眠りが浅い」「風邪をひきやすい」...そんな不調を感じる方も少なくありません。だからこそ、この時期は旬の食材の力を味方にしてみませんか。



きのこには腸を整える食物繊維や、免疫を支えてくれるビタミンDがたっぷり。腸は「第二の脳」とも呼ばれることがあり、自律神経や心の安定にも深く関わっています。根菜やさつまいもは体を中から温め、エネルギーをゆるやかに補ってくれるので、冷えやすい方には特におすすめです。さらに、柿やみかんなどの果物はビタミンCが豊富で、風邪予防や疲労回復に心強い味方になってくれます。夕食にきのこ根菜の汁物をプラスしたり、間食にみかんを選んだり。そんな小さな工夫で体のリズムが自然と整っていきます。

食べすぎを防ぎ、体重増加も予防するコツ

秋は「新米」「さつまいも」「栗」「果物」など、美味しい誘惑がたくさん並ぶ季節です。お食事でもデザートも誘惑が多く、季節がら食欲も湧いてきます。気づけば体重がじわじわ増えていた...という声もよく聞きます。少しの工夫で、体重増加のことを気にしすぎずに秋の味覚を味わえると嬉しいですよ。

食べる順番

まずおすすめしたいのは 食べる順番。最初に野菜やきのこ、海藻など食物繊維の多い食品をゆっくりと味わい、次にたんぱく質、最後にご飯やパンといった炭水化物をいただく。この流れを意識するだけで、食後の血糖値の急上昇を抑えやすくなり、脂肪をため込みにくい体づくりにつながります。

よく噛む

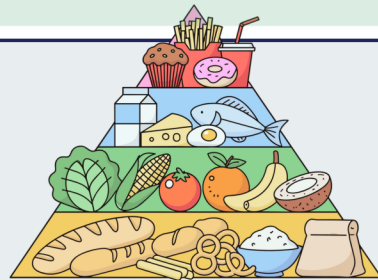
次に大切なのは よく噛むこと。噛む回数を増やすと「そろそろ満足」というサインが脳に届きやすく、自然と食べすぎ防止になります。食べるスピードが落ちることで消化にもやさしく、食後の心地よさにもつながります。

1日摂取量の目安を知る

また、1日の摂取量の目安を知っておくことも安心材料になります。厚生労働省の「食事バランスガイド」では、主食・主菜・副菜などをどのくらいのバランスでとるとよいかがわかりやすく示されています。自分の体重や活動量に合わせた食べすぎ防止の目安として参考にできますよ。

楽しむ気持ち

そして忘れてほしくないのが楽しむ気持ちです。少量をゆっくり味わったり、盛り付けや器に工夫をして見た目の満足感を高めたり、噛みごたえのある食材を取り入れたりして、今しかない秋の味覚を楽しみましょう。



彩り豊かな秋の食材を食卓に並べることで、みなさまの体だけでなく心もふっと和らげてくれるといいなと思います。

参考：厚生労働省 食事バランスガイドについて
サントリー 腸内環境と心身の関係健康を保つポイント

ご相談は
こちらから



Wellness Coordinator
赤坂 智美

日本新薬グループ共済会様
LINE 相談 QR コード

