

ハッピースマイル 2020 秋

食欲の秋 食べすぎに注意しましょう

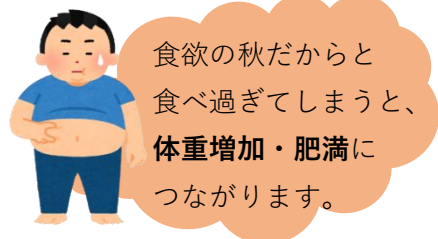
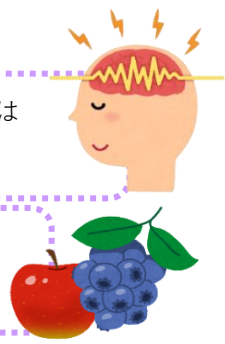
食べ物がおいしい季節、秋がやってきました。つつい食べ過ぎてしまう…という方も多いのではないのでしょうか？食欲の秋と呼ばれる理由は、諸説あります。

秋になると日照時間が短くなり、心身の安定につながる脳内の「セロトニン」というホルモンが少なくなる。セロトニンは糖質やたんぱく質を摂取することによって分泌が増えるため、食欲を増してセロトニンを増やし、体を安定させる。

気温が低くなると基礎代謝量が増えるため、冬に備えて秋のうちにたくさん食べてエネルギーを補充する。



実りの秋と言われるように、おいしいものが出回るため、自然と食欲が増す。



食欲の秋だからと食べ過ぎてしまうと、**体重増加・肥満**につながります。

食べすぎないためのポイント



ゆっくりよく噛んで食べましょう

早食いは食べ過ぎを招きます。噛む回数を増やすことで満腹だと感じるのが早くなり、食べ過ぎを防ぐことができます。（一口30回が理想的）満腹中枢に働きかけ、食欲を抑えるホルモンは食事を始めて20分程たってから働き始めるので、ゆっくり時間をかけて食事をする 것도大切です。

食べる順番を意識しましょう

野菜や海藻などの食物繊維から先に食べると、血糖値の上昇が緩やかになり、空腹感が緩和され、食べ過ぎを防ぐことができます。サラダや具だくさんのスープなどから食べ始めるようにしましょう。

間食をうまく利用しましょう

お腹が空きすぎると、どうしても食べ過ぎてしまいがちです。食事の間隔が長く空いてしまう時は間食をうまく利用しましょう。（ナッツ、ドライフルーツ、果物、ヨーグルトなどがオススメ）
また、遅い時間の食事は脂肪をため込みやすいので、夕食が遅くなる時は特に注意が必要です。間食でおにぎりなどを食べて夕食は主食以外の軽いもので済ませるようにしましょう。



禁煙してみませんか？



禁煙のメリット

健康面

- 病気のリスクが減る
- 疲れにくくなり、活動的になる
- 見た目が若々しくなる

経済面

- お金を節約できる
1日1箱吸っていたとして、その分貯金すると、
1か月で**約13,200円**、1年間で**約16万円**
10年間で**約160万円** も貯まる！

その他

- 家族や周囲への健康面の悪影響がなくなる
- 衣服や車、部屋からたばこの臭いがなくなる

禁煙中にたばこを吸いたくなったら・・・

- ・体を動かす
- ・アメ、ガムなどを口にする
- ・深呼吸をする
- ・水などを飲む
- など

他のことをして気を紛らわしましょう。
吸いたい気持ちは**数分**で落ち着きます。



ニコチンの離脱症状は**禁煙開始後2～3日**が最も重く、**2～3週間**でほとんどなくなるといわれているので、この期間をうまく乗り切ることがポイントです！



秋の味覚 柚子こしょう



「柚子こしょう」とは青柚子、青唐辛子をペースト状にし塩を混ぜ合わせたものです。九州発祥の調味料で、九州の一部地域で唐辛子のことを「胡椒」と呼んでいたことからこの名前がついています。ビタミンC・E・B6やカリウムが多く含まれており、たんぱく質とも相性が良い調味料です。

柚子こしょうを手作りしてみよう！

材料

- | | | |
|-------|----------|----------------|
| ・青柚子 | 10個 | ・保存容器 |
| ・青唐辛子 | 200g | ・マスク、ゴム手袋、ゴーグル |
| ・塩 | 大さじ1～1.5 | ※唐辛子の刺激防止 |

作り方

- ① 柚子の皮をすりおろす、もしくはみじん切りにする。（白い皮が入らないように）
- ② 青唐辛子のヘタと種を取り、フードプロセッサーにかける
- ③ ある程度細かくなったら①を加え軽く混ぜる。（混ぜすぎると苦味が出るので注意！）
- ④ ③に塩を入れてなじませるように混ぜる。
- ⑤ よくなじんだら保存容器に移して、冷蔵庫で保存。

柚子こしょうでいつもの料理をアレンジ♪

鶏肉に塗って
柚子こしょう焼

スープの
アクセントに

塩焼きそばの
味付けに風味よく

和え物に
プラスして



倉敷成人病健診センター



〒710-0824 岡山県倉敷市白楽町282
TEL：086-427-3333 FAX：086-422-6693
<http://www.fkmc.or.jp/checkup/>