

## 「食欲の秋」を健康に過ごそう！



### 「食欲の秋」と呼ばれる由来

秋は魅力的な旬の食材が多くあり、思わず食べたくなる食材に恵まれた季節です。そんな秋は、「食欲」と向き合うのが難しいと感じる方も多いのではないのでしょうか？秋は、夏の暑さが和らぐことで食欲が回復し、冬に向けて栄養を蓄えるために、どうしても食欲が増してしまいがちです。心身ともに健康的な秋を過ごすために、食べ方を見直してみましょう！



### 食べすぎにより起こりえる**リスク**

食べすぎて消費されなかったエネルギーは、体の中で「**脂肪**」として蓄えられます。内臓に過剰に脂肪が蓄えられると、メタボリックシンドロームとなり、糖尿病、脂質異常症などの**生活習慣病の要因**となってしまう可能性があります。自分に合った食事量で適正体重を維持することは、これらのリスクを予防することができます。



### 食欲をコントロールするためのポイント

#### 野菜や海藻を最初に食べる

野菜や海藻などの食物繊維は、おなかの中をゆっくり移動し、水分を吸収して大きく膨らみ満足感が得られます。また、血糖値の急激な上昇を抑える効果があるため、糖尿病予防にもつながり、脂肪が蓄えられにくくなる効果が期待できます。



ポイント1

#### よく噛んでゆっくり食べる

脳から満腹サインが出てくるのは、10~15分かかるといわれています。ゆっくりよく噛むことで満腹中枢を刺激して、食欲抑制につながります。「30回噛む」など自分で回数を決めると意識しやすくなります。また、よく噛むことで素材の味を十分味わうことができ、薄味でも満足感を得られるため、高血圧予防にもつながります。

ポイント2

#### 水やお茶などを一緒にたっぷり取る

食べすぎを防ぐ効果があり、新陳代謝に必要な水分も補給できます。お茶や水など、ノンカロリーの水分をたっぷりとしましょう。



ポイント3

#### 食事時の姿勢を意識する

正しい姿勢を保つためには、腹筋や背筋が必要となり、食べながらエネルギーを消費し、姿勢を意識することで、食べ物からの意識をそらして食べすぎ防止につながります。

ポイント4



### 「食欲の秋」おすすめレシピ

#### どうしても食べたい時の野菜たっぷりスープ

《材料》作りやすい分量

- ・キャベツ 1/2玉
- ・玉ねぎ 2個
- ・にんじん 1本
- ・トマト缶 1缶
- ・ローリエ 1枚
- ・コンソメ 少々
- ・塩こしょう お好みで

《作り方》

- ①キャベツ、玉ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切り、鍋に入れる。
- ②トマト缶を入れ、水をひたひたに入れる。
- ③鍋を火にかけて、ローリエを加え、沸騰したら中火で20分炊く。
- ④野菜が柔らかくなったら、最後に好みの味付けにする。



味付けは最後に。薄めの味付けで！

#### 罪悪感なく食べられる低カロリーチーズケーキ

《材料》18×6cm型1台分

- ・カッターチーズ 200g
- ・無糖ヨーグルト 200g
- ・卵 1個
- ・砂糖 50g
- ・レモン汁 大さじ1
- ・薄力粉 25g
- ・純ココア 適量

一般の手作りチーズケーキ(約300kcal)→110kcalまでカロリーダウンできます。

《作り方》

- ①ヨーグルトをキッチンペーパーに包み水切りをする(ヨーグルトの重さの3倍の重しをのせ、半分重さになるまで水切りする)
- ②カッターチーズは滑らかになるまでゴムベラで混ぜる。
- ③ヨーグルトとカッターチーズ、卵と砂糖を合わせ、滑らかに混ぜ合わせる。
- ④最後に薄力粉とレモン汁を入れて混ぜ合わせ、型に流し入れる。
- ⑤170℃のオーブンで約40分焼く。
- ⑥最後にココアパウダーをふりかける。

