



栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

だんだんと日が暮れるのが早くなってきました。日中はまだ気温が高い日がありますが、朝晩は涼しくなり寒暖差で体調を崩しやすい季節です。夏は体を冷やす食材を好みがちですが、そろそろ温かい食材を召し上がるように心がけましょう。また三食しっかり食べバランスよく栄養を摂りましょう。

秋の味覚

秋は「食欲の秋」といわれるほど秋はおいしい食材が豊富な季節です。秋の食材は、夏の暑さで弱った胃腸を回復し、体を温めてくれる効果があります。今回は秋の旬な食材と栄養素を紹介します。

里芋



水分が多く、イモ類の中では低カロリーです。里芋の粘りは「ガラクトサン」という成分で、血中のコレステロールの付着を防ぎ、血圧を下げる効果があります。

まいたけ



免疫機能がアップするβ-グルカンが多く、がんや高脂血症の予防効果があります。脂質をエネルギーに変えるビタミンB₂はキノコの中でも特に多く含まれています。

柿



1個で1日分のビタミンCが摂れると言われるほどビタミンCが多く、みかんやレモン果汁より多く含まれています。

栗



栗の渋皮にはポリフェノールのタンニンが含まれ、がん予防や動脈硬化予防に効果が期待されています。

秋刀魚



秋の食材の代表格。脂には動脈硬化や血栓予防、抗アレルギー効果、生活習慣予防にも役立つDHAやEPAが多く含まれています。

食欲の秋に食欲をコントロールするには

日光を浴びると私たちの脳は「セロトニン」と呼ばれる分泌します。セロトニンは「精神を安定させる働き」と「食欲を抑える働き」の両方の働きを持っています。セロトニンの分泌を促す3つの方法をご紹介します。

③ からだを動かす

一定のリズムの運動はセロトニンの分泌を促します。ウォーキングやジョギングがありますが、掃除機やモップかけもお勧めです。



② トリプトファンを摂取する。

必須アミノ酸の一つである「トリプトファン」はセロトニンをつくりだすための原料となります。チーズやバナナ、マグロなどに多く含まれます。



① 夜はよく眠り、朝は太陽の光を浴びる。

良質な睡眠は、セロトニンの分泌を促します。また朝起きた際に体内時計がリセットされます。

