

# たかもりメディックだより

健康的に食欲の秋を楽しもう 

## 食べ方に注意。健康に食事を楽しむために

旬の食材は栄養価が高いため、健康のためには積極的に摂取したいもの、ただ食べすぎたり、食べ方を間違えたりすると体に負担をかけることになります。毎年秋に太ってしまうという方も多いのではないのでしょうか。食欲の秋だからこそ、日頃の食事の摂り方を見直してみましょう。

### ◇塩分や脂質に気をつける

夏に好んで食べていた「あっさり味」の冷たい料理に比べ、秋冬に食べたくなる「煮物」や「お鍋」などは塩分が多くなりがちです。さらに、夏に比べ汗をかく量が減ってくるため、体にとって塩分過剰になってしまう場合も。いくら体にいい食材とはいえ、**塩分・脂質の摂りすぎはむくみや体重増加、生活習慣病にもつながります**。もし食べ過ぎてしまった場合は減塩を心がけ、翌日の食事を調整するなどしましょう。

#### 《減塩に役立つ食材》

乳製品 ⇒ 料理にコクを与えます。

柑橘類 ⇒ ゆずなどの酸っぱい果物は香りと酸味が風味付けに役立ちます。

香味野菜 ⇒ にんにく、しょうが、ねぎ類、しそなどは香り付けに最適。

うま味のあるもの ⇒ こんぶ・かつお節などうま味のある食材は低塩でも美味しくなります。

ナッツ・ごま ⇒ 油脂を多く含む食品はコクがあり、香ばしい風味を加えられます。



### ◇食べる順番に気をつける

甘みが強い食べ物の中には、糖質がたくさん含まれ血糖値を急激に上げてしまうものも多いのです。**血糖値の急上昇は糖尿病にもつながります**。これを防ぐには**食べる順番**を意識するのが大切です。野菜や海藻、秋が旬のキノコなど食物繊維が多い食べ物は、糖の吸収を緩やかにすることができるので、始めに食べるようにしましょう。



### ◇よく噛んで食べる

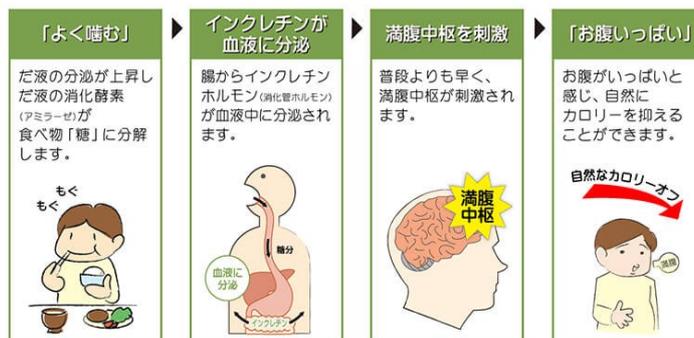
早食いすると脳が満腹を感じるまで時間がかかるため、食べ過ぎにつながります。よく噛んで食べることで食べる量を適量に抑え、**唾液の分泌が増えて消化を助けることができます**。

噛む回数を増やすためには噛み応えのある食材を使用するのが◎。

ゆっくりと味わって食事を楽しみましょう。

#### 血糖値を上げないために よく噛んで食べる

噛む回数を増やすと、自然にだ液の分泌が良くなります。だ液が増えると食べ物を糖に分解する量が増え、満腹中枢を早く刺激します。つまり、よく噛むことで、満腹感が早めに得られカロリー摂取を抑えられます。



月刊『栄養と料理』2011年11月号より再編集(女子栄養大学出版部)  
監修：大阪府立大学地域保健学域総合リハビリテーション学類栄養療法学専攻教授 志井 佐恵子

# 岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ～ 12:00	14:00 ～ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30～11:30 14:00～17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00～となりますので  
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも  
ご覧頂けます →



## 2019年10月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 午後休診	4	5 午後休診	6 終日休診
7	8	9	10 午後休診	11	12 午後休診	13 終日休診
14 体育の日	15	16	17 午後休診	18	19 午後休診	20 終日休診
21	22 即位礼正殿の儀	23	24 午後休診	25	26 午後休診	27 終日休診
28	29	30	31 午後休診			

## 2019年11月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3 文化の日
4 振替休日	5	6	7 午後休診	8	9	10 終日休診
11	12	13	14 午後休診	15	16	17 終日休診
18	19	20	21 午後休診	22	23 勤労感謝の日	24 終日休診
25	26	27	28 午後休診	29	30	