



秋の食欲を味方に！

「食べること」から元気な体を作りましょう！



「食欲の秋」といわれるように、秋は旬の美味しい食材がたくさん出回る時期です。夏の暑さで食欲が落ちていた方も、少しずつ食べやすくなっていく時期です。

食事量が戻ってきたこの季節こそ、毎日の食事ですっかりと栄養を取ることを意識してみましょう。

《食事意識したい3つのこと》

① まずは「主食」をしっかり

ごはん・パン・麺などの主食は体を動かすための大切なエネルギー源です。

食事量が少ないと、エネルギー不足から体重減少や筋肉量の減少が起こりやすくなります。無理のない範囲で主食をしっかりと食べるように意識しましょう。

② 筋肉を守る「たんぱく質」も忘れずに

年齢を重ねると、筋肉は少しずつ減りやすくなります。

肉・魚・卵・豆腐・乳製品などは筋肉や身体をつくる大切な食べ物です。

- ・ごはん＋納豆 ・うどん＋卵
- ・パン＋チーズ・ハム・牛乳
- ・その他、豆腐やツナ缶、さば缶など

いつもの食事にたんぱく質のおかずを1品プラスするのがおすすめです。



③ 秋の味覚を楽しみましょう！

秋には、さつまいも、かぼちゃ、きのこ、鮭、さんま、柿、りんごなど美味しい食材がたくさんあります。旬の食材は、季節ならではの味や香りを楽しめるのも魅力です。ただし、「体にいいから♪」と1つの食材だけをたくさん食べるのはNG！

主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな食品を少しずつ組み合わせて食べることを意識してみましょう。

<10月ミニクイズ>

Q.きのこは、種類が違ってても栄養価はほとんど同じ？

○か×か？

こたえ：×



※きのこは種類によって含まれる栄養素に違いがあります。しいたけ、しめじ、えのき、まいたけなどいろんな種類を楽しみましょう。



～管理栄養士から一言～

旬の食材は美味しいだけじゃない！

秋が旬のさんまは、脂がのって美味しくなる時期。魚の脂にはDHAやEPAが含まれています。

夏に薬10%ほどだった脂肪量も、秋には20%以上になることも。

旬の食材でおいしく栄養をいただきましょう。

