

食欲の秋について

おいしく健康に秋を楽しむ

なぜ“食欲の秋”？

日照時間の短縮

セロトニン分泌が減少し、食欲が増進

気温の低下

体温を上げるために基礎代謝がアップし、
エネルギー必要量が増加

旬の食材の豊富さ

新米や秋刀魚、さつまいも、果物など
豊富な食材が旬をむかえる

秋の食材と栄養価

サンマ

DHA・EPA豊富で動脈硬化予防に◎

きのこ類

低カロリーでビタミンDが豊富

さつまいも

食物繊維・ビタミンCが豊富で腸内環境改善に効果的。糖質が多いため、体重や血糖値が気になる方は食べる量の調整を

柿

ビタミンCが豊富。柿以外にも秋はぶどうや梨など果物が豊富なので、食べ過ぎに注意。

食欲の秋を健康的に楽しむポイント

① バランスの良い食事

主食・主菜・副菜の組み合わせを意識

② 食物繊維を先に

きのこやごぼうなど食物繊維豊富な副菜を先に食べて満腹感を促進

③ よく噛んで食べる

満腹中枢を刺激し食べ過ぎを防止したり、食後の血糖上昇をゆるやかに

④ 果物は量に注意して楽しむ

1日に握りこぶし1つ分（100g程度）までを目安に。日中に摂ることがおすすめ

食と併せて実施したい
ウォーキング

穏やかな気候となりますので、夏の間にはかえっていたお散歩やおでかけを。
日光を浴びることによって、食欲や睡眠等にかかわるセロトニンの分泌や、
骨の健康にかかわるビタミンD活性を促進！



食欲の秋を楽しみながら健康維持を

食べ過ぎに注意しつつ、この時季の恵みを
楽しみましょう。

暑さがおさまり過ごしやすい気候となりますので、
ぜひ食だけでなくスポーツや芸術なども満喫してみてください。

