

# 栄養部だより

テーマ:食欲の秋  
Vol.122



栄養指導実施中



気になる方は主治医まで  
ご相談ください

秋といえば**食欲の秋**！これらの由来について知っていますか？

それは・・・「栗やさつまいも、梨、きのこ、サンマ、主食となるお米など、多くの食材が秋に**旬を迎え、いつもより食欲が増す**」ということが由来になっているそうです。ちなみに、旬な食べ物は**他の時期と比べて栄養素が豊富**に含まれている食材が多くあります。

食べ過ぎには注意が必要ですが、美味しく適切に栄養をとりましょう！！

今回は秋が旬のきのこについてまとめてみました！

きのこは低カロリーで栄養満点！

代表的な栄養素としては**食物繊維**、**ビタミンD**などがあります！  
また、旨味成分のグアニル酸も豊富に含まれています。



## 食物繊維

きのこには不溶性・水溶性の食物繊維が豊富に含まれています。

**不溶性食物繊維**とは、便のかさを増やし、便秘を助けたり、腸を活発に動かす効果があります。

一方、**水溶性食物繊維**とは、便に適度な水分を与え柔らかくしたり、腸内細菌の餌になったり、血糖やコレステロールの上昇を抑える働きがあります。

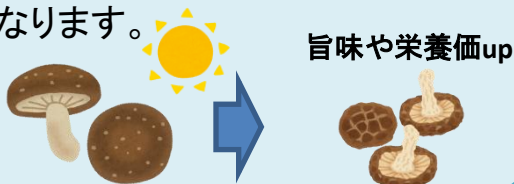


## ビタミンD

この栄養素は主にカルシウムのバランスを整えたり、骨の健康を保ったり、免疫力を調整する役割があります。

椎茸などは2時間ほど天日干しすることでビタミンDが増えます。

また、油に溶けやすい栄養素なので油脂で炒めることで吸収率が高くなります。



## スポーツの秋



秋といえば、スポーツの秋！

この言葉の由来は夏から気温が落ちてきて運動に適した気候であることなどが理由となっているそうです。

**みなさんはしっかり  
体を動かしているでしょうか？**

通勤で歩く距離を増やしたり、スポーツを始めたり、この秋をきっかけに運動を意識してみてもどうでしょうか？！

### スキマ時間に簡単トレーニング



在宅やデスクワークなど座っている時間を活用しましょう！

①太もも前のトレーニング



②体幹と足上げトレーニング



①座った状態から足をゆっくりまっすぐ伸ばし切りゆっくり戻す

②姿勢良く座った状態から上半身が動かないように両足を膝からゆっくり上げ下げする

少ししんどいくらいの回数×2～3セット程度を目安に頑張りましょう！