

## What do you know?

## 季節のトラブルに効く食材

食欲の秋とはいいますが、時には疲れた胃を休ませることも大切です。胃に負担がかかる油っこいものや辛いもの、冷たすぎるものは避け、胃にやさしく消化がよいものを食べましょう。軟らかく煮込んだお粥やうどんなどがおすすめです。

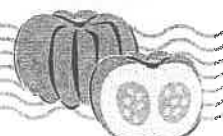


**胃の調子が悪いとき**  
 〈消化をよくする調理・食べ方の工夫〉  
 根菜類などの食物繊維が多い食品は、消化がよくないので、斜め薄切りにして繊維を断ち切るようにすると消化がよくなります。胸焼けや胃もたれするときなどは、大根おろしと一緒に食べるとおすすしめします。大根は消化酵素が豊富で胃腸の働きを整えます。胃腸の働きを整える食材は他にもあります。キャベツはビタミンUが豊富で、胃の粘膜を保護し、過剰な胃酸の分泌を抑えます。ポトフなどのスープ煮の具材にするとたつぷり食べやすく、他の具材の消化も助けます。おくらや山芋などのネバネバ成分「ムチン」も、胃の粘膜をうるおして保護します。

でも、消化をよくするうえでもっとも大切なことは、「しっかりとよくかんで食べる」ことなのです。よくかめば唾液から消化酵素が出るだけでなく、脳を刺激し、体内の消化に関わる各種酵素の分泌がよくなり、胃の負担を減らして消化を助けてくれます。

おいしい!  
 安い!  
 栄養もある!

## かぼちゃ



旬カレンダー 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

貯蔵性が高く輸入物も加わり、ほぼ通年手に入るかぼちゃ。日本で収穫されるのは暑くなる6月頃からですが、旬は3カ月ほど寝かせて甘味も栄養価も増した秋です。

## 抗酸化ビタミンも豊富な 栄養野菜

代表的な緑黄色野菜であるかぼちゃは、粘膜や皮膚の抵抗力を強くし、かぜをひかないように抵抗力を高めるβ-カロテンが多いほか、抗酸化ビタミンといわれるビタミンC・Eがほうれん草よりも多く、血行促進や老化予防に効果があります。ビタミンEは、ビタミンCやβ-カロテンと一緒に摂ると、抗酸化作用に相乗効果を発揮します。また、熱に弱いビタミンCですが、かぼちゃの場合はでんぷんと結合して壊れにくいという特長があります。

なお、便秘の予防や改善に役立つ食物繊維、ナトリウムを排泄して高血圧に効果のあるカリウムも豊富です。



Q 産地は  
 どの都道府県が多い?

2016年の生産量は、北海道が82,900トンで、シェアは44.7%。北海道だけで日本の約半分近く占め、2位以下はわずか数%のシェアです。

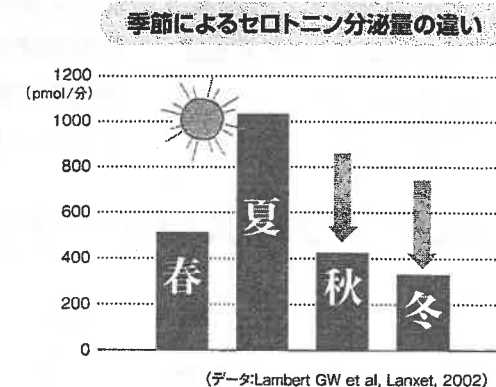
Q 新鮮なものを見分ける  
 ポイントは?

硬く、皮に張りがある重いものを選びましょう。実がよく膨み、ヘタは大きすぎず(10円玉大が目安です)、枯れて乾いたものが食べ頃です。カット売りは、肉厚でワタが多く、種の大きいものを選びましょう。

## What do you know?

## 秋になると食欲が増すのはなぜ?

原因はさまざま考えられますが、その一つに「日照時間」があげられます。秋になって日照時間が減少すると、精神の安定を保つ神経伝達物質「セロトニン」の分泌量が減少します。すると体は、糖質や乳製品・肉類などを摂取することでセロトニンを増やし、精神の安定を保とうとするため、食欲が増すのではないかと考えられています。



## 食べ過ぎを防ぐには?

食欲を無理に我慢するのではなく、食事の内容や食べ方を工夫して、食べ過ぎによる体重増加を防ぎましょう。

## 低カロリーなものを食べる

- 糖分や脂肪分を控える
- 油を使わない調理法、食材の脂肪を落とす調理法を選ぶ

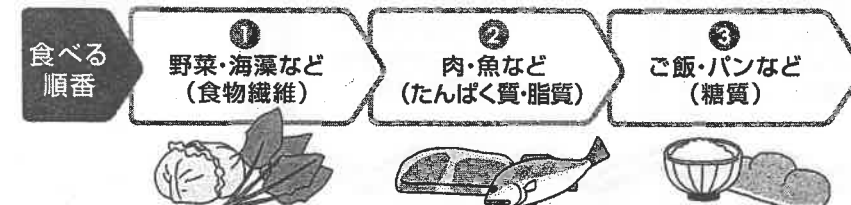


## よくかんでゆっくり食べる

満腹感は、胃が感じるのではなく、脳が感じるものです。食事をしてから脳の満腹中枢に信号が伝わるまでに約20分かかります。よくかんで、ゆっくり食べることで、食べ過ぎる前に満腹感を得ることができます。食材を大きめに切って調理したり、ひと口ごとに箸を置くようにすると、かむ回数を増やすことができます。

## 野菜や海藻から食べる

野菜や海藻は低カロリーなだけでなく、食欲コントロールにも効果的な食べ物です。食事の最初に野菜を食べると血糖値の急上昇を防いでインスリンの分泌を抑えられ、脂質や糖質が脂肪として蓄えられにくくなります。



体重をコントロールする方法

## 食欲の秋

でも 太らない!



昔から「食欲の秋」といわれるように、秋になると食欲が増し、つい食べ過ぎて太ってしまう人も少なくありません。肥満は生活習慣病のリスクを高めます。食べ過ぎを防いで体重を上手にコントロールする方法をご紹介します。