



食育だより

錦ヶ丘給食室

暑かった夏も終わりを告げ、本格的に寒くなってきました。季節は秋へと移り変わり、“読書の秋”“芸術の秋”“スポーツの秋”と秋の代名詞はたくさんありますが、何といたってもやはり“食欲の秋”ですよね！！今回はその「食欲の秋」をテーマにお話ししたいと思います(^^)／

“食欲の秋”と呼ばれるわけ

秋は9月から11月の三か月間ととても短いですが、この短期間に野山は木の実・山野菜の実・きのこなどの様々な食材に恵まれます。まさに“実りの季節”“食欲の季節”です！！

☆セロトニンが関係している？☆

セロトニン⇒幸せホルモンと呼ばれている

セロトニンには食欲を抑える働きがあります。この成分は、日光に当たる時間と比例していて、陽の光を浴びる時間が短いと減り、長ければ増すとされています。秋は日照時間が短いので、夏に比べて太陽の光を浴びる時間が短く、セロトニンの分泌量も減り食欲が増すとされています。

☆食欲の秋が体にもたらす役割☆

- ・夏は気温が高く体温を維持することは簡単ですが、秋になると気温が下がり、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。そのため、秋には食欲がわいてくるのです！！
- ・でんぷん質や高タンパクの食材に恵まれる秋にしっかり食べて、身体にエネルギーを蓄え、寒い冬に備えなさいと自然の恵みは教えてくれているのです(^^)／

秋の味覚

<さんま>

- ・千島列島沖、三陸沖、銚子沖と南下する間に脂をため込み、10月下旬ごろから脂ののった美味しいさんまになります！
- ・さんまの脂にはコレステロールを減らし、脳血栓や動脈硬化、心筋梗塞を予防する“DHA”や“EPA”といった不飽和脂肪酸がたっぷり含まれています！
- ・“レチノール”が多く含まれ、風邪の予防にもなります！



<きのこ>

- ・日本には約5千種類のきのこが生息し、そのうちの120種類が食用です。その中でも市場に出回っているのは約15種類にすぎません。
- ・豊富に含まれる食物繊維はコレステロール値を下げ、生活習慣やガンの予防にも効果的だと言われています！



<根菜類>

- ・根菜類は秋から冬にかけて旬を迎えます（さつまいも、じゃが芋等）
- ・野菜は土の中にはった根が栄養分を吸収して育ちます。根菜類はその“根”の部分を食べるため特に栄養豊富です！
- ・ミネラルも豊富に含み、寒い季節に身体を温めるためにも積極的に食事に取り入れてみてください！



文責：川畑 菜奈美