

栄養科だより 10月号



異常な暑さの夏が終わり、過ごしやすい季節となりました。
秋といえば「食欲の秋」という言葉を聞いたことがある人は多いのではないのでしょうか。
今月は食欲の秋でついつい食べ過ぎてしまう！といったようなお悩みを解決する内容を
お届けします！



その1 腹八分目を心がけるべし！

→「もう少し食べられるな」と思っても、本当に食べたいか、空腹レベルを再確認しましょう！

その2 よく噛んで食べるべし！

→ゆっくりとよく噛んで食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎを抑制することができます。



その3 最初の一口は野菜・海藻にすべし！

→野菜は繊維質も多く、必然的に噛む回数が増え満腹感を得ることができます！



その4 十分な睡眠時間を取るべし！

→睡眠不足は食欲を抑えるホルモン(レプチン)が減り、食欲を増進するホルモン(グレリン)を増やします。

きのこ麻婆春雨



<材料(2人前)>

豚ひき肉:100g

ごま油:大さじ1

しめじ(他のきのこでも可):1/2袋

舞茸(他のきのこでも可):1/2袋

ほうれん草:50g

人参:1/2本

春雨:40g

水:100ml

A オイスターソース:大さじ1

A 鶏ガラスープの素:小さじ1

A 豆板醤:小さじ1

A 砂糖:小さじ1

A にんにくチューブ:適量

<作り方>

- ①しめじの石づきを切り落としておく。
- ②しめじは手で小房に分ける。舞茸は食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにごま油をひき、豚ひき肉、Aを入れてよく混ぜ、炒める。
- ④火が通り始めたらしめじ、舞茸、ほうれん草、人参を入れて炒める。
- ⑤全体に火が通ったら春雨と水を入れて煮る。
- ⑥春雨にも火が通ったら完成。

低カロリーの秋の食材、
「きのこ」を使用！