



栄養師だより

『食欲の秋を美味しく楽しく頂きましょう』

たくさんの自然やいのちの恵みから、食のありがたみを感じる季節になりました。秋になりますとたくさん食べるようになります。それは冬の寒さに耐えられるように、体脂肪を増やそうとしているからです。逆に、春になると食が細くなるのは、暑い夏には、余計な体脂肪がないほうが涼しいので、体脂肪を減らそうとします。実に、私たちの体のしくみは上手く出来ています。

しかし、現代において、どうでしょうか。生活環境の改善などによって、凍える心配もなく、快適な生活が送れるようになりました。季節の移り変わりは、さほど負担にならなくなりました。体のしくみや、自然の恵みのおかげ様で、私たちの食欲は、しっかり刺激され『天高く馬肥ゆる秋』を実感しています。そして、食べ過ぎや運動不足により、肥満（特に中高年男性の増加）は、注意すべきです。糖尿病に至っては国民病とまでいわれています。

では、私たちは、どのように過ごしたら良いでしょうか。

日常生活の中に体を動かすことを意識しましょう。こまめに動き、体脂肪の付きにくい体作りに努めましょう。さらに食事は、『腹八分目』に心がけエネルギーの摂り過ぎに注意しましょう。体重計は毎日決まった時刻に計測し、体重管理をしましょう。食べる楽しみも大切ですが、作る過程も楽しめると良いですね。

食生活で心がけたいこと

- ①良く噛んで、味わって食べましょう（早食いは過食の一因です）
- ②旬の食材を食べ、大自然の元気を頂きましょう
- ③素材の風味を活かし、うす味で食べましょう
- ④朝ごはんは、しっかりと、夕食は軽めに食べましょう（心身の目覚めに朝ごはんはとても大切）
- ⑤米を中心に和食を食べましょう
- ⑥野菜は彩りよく毎日食べましょう（毎日350g²）
- ⑦食事は、楽しく食べましょう
- ⑧お酒は酔うために飲むのではなく、楽しむために飲み、明日の活力を養いましょう（週2日は休肝日）

ご協力ありがとうございました！

今年の『くにの松原ウォーキング大会』は、天候不良のため残念ながら中止となりました。

大会に向けて、シルバー人材センター・大崎土木会（会長：宮原晴美さん）の皆様方のご協力で海岸や遊歩道がとても綺麗になりました。

ご協力ありがとうございました。

皆さん気候の良い季節です！綺麗に整備された、“くにの松原ウォーキングコース”を歩いてみませんか。



【お問い合わせ先】 大崎町役場 保健福祉課 健康増進係 Tel 476 - 1111 (内線 132)