



食欲の秋がやってきました！旬の食材をつい食べ過ぎてしまうけどあまり体は動かしていないかもという方も多いのでは？今回は食べる時のポイントを紹介します！

食欲が増してるときの工夫できる事...

食欲をそのままにしておくと、お腹周りが気になったり体重が元に戻ったりしかねません！しかし食べるのを無理に我慢するとストレスに繋がる事もありますよね...では食欲と上手く付き合うための工夫を紹介します！

①最初に野菜や海藻類を食べる！

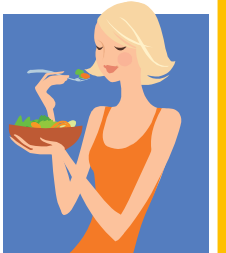
野菜や海藻類に含まれている食物繊維は、血糖の上昇やコレステロールの吸収を穏やかにする作用があります。また、歯ごたえがあり、自然のと噛む回数が増え満腹感を得られやすくなります！

②よく噛んでゆっくり食べる！

早食いは満腹感が得られにくく、食べ過ぎに繋がります。よく噛んで食べると胃腸の負担が軽くなったり自律神経の働きが高まったり良い効果が沢山あります。途中で会話などをして一呼吸取りながら食べましょう！

③好きなものは最後に食べる！

最初に好きなものを食べると更に食欲が増して食べ過ぎてしまいがちです。好きなものを食べておいしかった！と幸せな気持ちで食事を終えましょう！



10月25日は何の日??

答えは「世界パスタデーの日」

1995(平成7年)のこの日、イタリアのローマで「第一回世界パスタ会議」が開催されました。これを記念して1998年に制定された記念日です！EUやイタリアパスタ製造業者連合会などが合同でパスタの販売促進キャンペーンを行っています。

この日から1週間、世界各国ではパスタの魅力を伝える様々なイベントが開かれます！

皆様も是非この1週間のどこかでおいしいパスタを作ってみてはいかがでしょうか？

また是非弊社のパスタも召し上がってみて下さい！



【旬の食材】

今月は22日と30日にいんげんのピーナッツ和えがあります！是非ご賞味下さい！

10月は9月よりもぐっと寒くなりますがまだ汗ばむ陽気になることもあります。先月に引き続き温度差や空気の乾燥に気をつけて健康管理していきましょう！
かぼちゃ、えのき、エリンギ、かつお、いくら、くり、りんご、あずき、ピーナッツ...

にんじん→にんじんの栄養面の特徴は緑黄緑野菜の特徴であるカロテンの多さ！喉や鼻の粘膜を丈夫にし、免疫力を高める効果があり、風邪予防になります。カロテンは皮の部分に多く含まれていて油で調理した方が吸収が良くなります。弊社のカレーやお弁当の副菜によく入っているので今月は人参にも注目してみてください！