

ジョイフルランチ新聞 47

暑い夏も終わり、だいぶ暑さも落ち着いてきましたね。
アイスやビール等、冷たいものを摂り続けた胃の調子もそろそろ落ち着かせてあげられる季節になってくるのではないのでしょうか？

美味しいものがたくさん！ 実りの季節♪

間もなく食欲の秋の到来です。美味しいものがたくさん実る季節でもあります。ご存知の方も多いとは思いますが、なぜ食欲の秋と言われるのかみなさんご存知でしょうか？

実りの秋(収穫の秋)と、暑い夏が終わって弱っていた食欲も回復するという二重の意味があるそうです。暑さもやわらぎ気候の変化に合わせ、体も体内から変化してくる時期になります。そして、その変化がうまくいかないで“秋に食欲が増してしまふ”ことになるようです。

実は“食欲の秋”とは夏に体への負担をかけ過ぎてしまった結果、内臓が疲れてしまい季節の変化にうまくついていけず起こることが原因のひとつとされています。

今回は、秋の食欲を無駄に増やし過ぎないためにも、その対策をご紹介します。

- ・食事の始めに、水や温かい汁物を飲み、お腹を落ち着かせる。
- ・すべての食事をよく噛んで味わいながら、ゆっくりと食べる。
- ・適度な運動をする。

食べ物が美味しいこの時期だからこそ、食欲を上手にコントロールしましょう！

暑い夏で疲れてしまった体を回復しましょう！！

●疲労回復に効果の食材

ビタミンB1：摂った糖質をエネルギーに変えるために欠かせない。

うなぎ、豚肉、鯛、ぶり、大豆、モロヘイヤ、玄米、ほうれん草、ごまなど

9月26日～魚弁当(定食)で7/1の西京漬焼きのご用意がございます。

豚肉に関しては、29日のお弁当のメインが豚ロースの生姜焼きをご用意致しますのでどうぞご賞味下さい♪

【旬の食材】

実りの秋、旬の食材たくさんです！！♪

茄子、さつまいも、さといも、椎茸、しめじ、カツオ、さんま、ブルーベリーetc……



さつまいも→便秘によく効くのは有名かと思いますが、カロチン・ビタミンB1、Cなどのビタミン類が実は多く含まれています。これらは暑気あたりや風邪予防に効果があります。