

食欲の秋がやってきました！

旬の食材も豊富で、1年で一番食べ物が美味しく感じる季節の到来です。
今回は食欲とうまく付き合うポイントを紹介します！

工夫できる食事の摂り方...

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るなど、良い効果が沢山あります。途中で会話などをして一呼吸置き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え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わらしましょう！

1995(平成7年)10月25日は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年に制定されたのがパスタの日です！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？
また是非この日に弊社のパスタも召し上がってみて下さい！

【旬の食材】

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取り入れてますので、
美味しく摂取してみてください！

