

食欲の秋を楽しもう

◆食欲の秋と言われる理由◆

諸説ありますが、秋はさまざまな食材が旬を迎えることから、美味しいものを食べる機会が増すというのが最も有力な説だと言われています。

今とは違い、昔はビニールハウス栽培が行われていなかったため、収穫した野菜は旬の時期にしか食べることはできませんでした。

収穫物の多い秋は、他の季節よりもたくさん食べ物があるため、「食欲の秋」と呼ばれるようになったようです。また、食欲の秋とは立秋から立冬の前日までを指します。過ごしやすい気候で食事が摂りやすく、秋の味覚の食べ物がしっかり旬を迎える 10月～11月頃が「食欲の秋」と言えるのででしょう。

◆秋が旬な食材◆

野菜: さつまいも、大根、玉ねぎ、じゃがいも、里いも、人参、ほうれん草、ナスなど

果物: 桃、ぶどう、イチジク、梨、栗、りんご、キウイフルーツ、柿など

魚介類: 鰯(イナダ)、秋鮭(アキサケ)、鱸(スズキ)、秋鯖(アキサバ)、戻り鰹(モドリカツオ)、鰯(アジ)、鮪(マグロ)、皮剥(カワハギ)、鰯(ブリ)、真鯛(マダイ)、鯖(サワラ)など

◆秋に食欲増加する理由◆

①夏バテで低下していた食欲が回復する

過ごしやすい気候になるとともに、暑さや夏バテなどで低下していた食欲が回復するため、自然と食欲が増したと感じると考えられています。夏バテは食欲不振や疲労感などの特徴もありますが、夏が終わって気温が下がると、失われていた食欲が湧いてきます。

②秋から冬にかけて体温を保つために基礎代謝が上がるため

体の機能として、外気温が下がると、体温を保持できるように自然と基礎代謝が上がります。涼しくなるとじっとしているだけでも、熱を造り出さなければいけないため、夏よりも多くのエネルギーを消費します。基礎代謝が上がると、その分たくさんのエネルギーを消費するため、体は失ったエネルギーを補うために食欲が増すと考えられています。

③おいしそうな秋の味覚が出はじめる

「実りの秋」とも言うように、秋にはたくさんの食材が旬を迎えます。そのため、おいしそうな食べ物を目にする機会も増えます。おいしそうなものを見て食欲が増すのは自然なことなので、秋は食欲が増すタイミングなのだという説もあります。

④冬に向けて栄養を蓄えようとする

人間は、次にやってくる冬の寒さを乗り越えるために、秋のうちから栄養やエネルギーを蓄えようとして、食欲が増すとも考えられています。

⑤セロトニンの影響

脳内の神経伝達物質のひとつであるセロトニンは、精神を安定させる作用があるとされています。そして、別名“幸せホルモン”とも言われていて、満腹感を与えて、食欲を抑える働きもあるといわれています。セロトニンの分泌量は日光に当たる時間に比例して増えるため、秋は夏に比べて日照時間が短くなり、セロトニンの分泌が減ってしまいます。セロトニン分泌量が減少することで、食欲増加につながると考えられています。

以上のことを知った上で、日本ならではの「食欲の秋」を楽しみましょう。

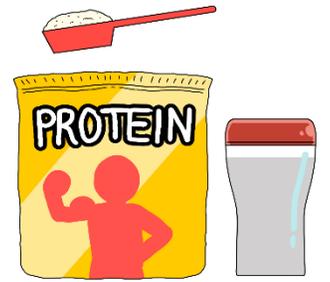
栄養新聞

Vol.55

発行日:
2023.10.24
浦和学院高校
栄養指導委員会



プロテインについて



【プロテイン=Protein】和訳すると、『たんぱく質』のこと

【ホエイプロテイン】ホエイ(乳清)とは、ヨーグルトの上澄みにできる液体のことです。

筋肉成分の多くを占める**アミノ酸**が含まれており、**筋肉修復効果**も期待されています。味は淡白で飲みやすく、**体内への吸収速度はスムーズ**で、胃腸にもたれにくいというメリットがあります。トレーニング後、効率的に筋肉の回復を促すためにはできるだけ素早くタンパク質を補給することが必要といわれています。ホエイプロテインは吸収がスムーズであることから**トレーニング直後**の補給に向いています。

【カゼインプロテイン】ホエイプロテインと同じく、牛乳を主成分とするのがカゼインプロテインです。体への**吸収速度がゆっくり**であるため、**満腹感の持続**が期待できます。**ダイエット時の間食**や**運動をしない日**のタンパク質補給、また**就寝時**におすすです。

【ソイプロテイン】大豆のタンパク質部分だけを粉末にしている為、タンパク質比率が高めです。糖質や脂肪を減らし、植物性タンパク質を効果的に摂取できます。満腹感が持続しやすいため**ダイエット**をしている方にはもちろん、**健康維持**をしたい方にもおすすです。**女性ホルモン**と似た働きをするイソフラボンが入っているので、**肌の張りを保つ効果**や、**女性らしい体のラインをキープ**したい方にもおすすです。

【プロテインを利用するときの注意点】肉体作りや、引き締まったカラダ作りに役立ちます。吸収速度や体にも与える影響などが種類によって異なるので、自分の目的に合わせたプロテインを摂取しましょう。過剰にタンパク質を摂ると体脂肪となります。摂り過ぎないように、摂取量には気を付けましょう！

参照: <https://cp.glico.jp/powerpro/protein-knowledge/entry08/>

2年W組 加藤健人

寒くなる時期に気を付けてほしいこと



これから寒くなりますね ☁️ 寒い時期に不足しがちな栄養素を多く含む食品や、旬の食材を積極的に取り入れましょう。寒い冬に摂ってほしい栄養素とは**ビタミンB群**、**マグネシウム**、**鉄**、**ビタミンC** などです。

これらの栄養を含む食材は、**ほうれん草**、**ごぼう**、**りんご**、**ごま**、**人参**、**玉ねぎ**などです。特徴的な色、香り、苦味などがある食材は強い**抗酸化作用**があり、**免疫力も高めます**。**多様な種類の食材を取り入れる**と、様々な栄養素がとれるので、効率的です。**ブロッコリー**は血行促進効果も期待できる**ビタミンE**も豊富です。

エネルギーを作り出す糖・たんぱく質・脂質の代謝にも関与している為、冬場は**ビタミンB群**の消費量が増える傾向にあります。寒くなると**免疫力も低下**しやすいので、これらの食材を意識的にとりましょう。

赤の食材	白の食材	黄の食材	緑の食材	黒の食材	カリウム	ビタミンC	からだをあたためる食材
					バナナ、りんご サトイモ、ヤマイモ ひじき、大豆、藍	みかん、りんご ブロッコリー ジャガイモ、柿 柑橘類	加熱した生姜 ヤマイモ、ごぼう シナモン 葱、大豆、かぼちゃ にら、大根 羊肉、牛肉
					マグネシウム 納豆、アーモンド 落花生 ピーナッツ、玄米	葉酸 ほうれん草 ブロッコリー、春菊 レバー、ひよこ豆 モロヘイヤ	

参照: https://recipe.seikatsuclub.coop/news_story_detail.html?NTC=0000150070

2年R組 志村純生

<https://www.dear-natura.com/special/shokuzaiabalancecheck>