

おやまだ給食だより

2018年11月号

食欲の秋



秋になると食欲が増すのはなぜ？



気温が下がると基礎代謝も上がる

秋になると気温が下がり、体温保持のため身体の熱産生が高まり、基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がれば、エネルギー消費も高まるため、その分を補うために食欲が増すとされています。しかし近年エアコン等の空調機能の発達により、基礎代謝への影響は少なくなっているとも言われています。

日照時間とセロトニン

セロトニンは食欲を抑える働きがあるホルモン。日光に当たるとセロトニンが分泌されます。秋は夏に比べて日照時間が短くなるので、太陽の光を浴びる時間が短く、セロトニンの分泌量も減るため、食欲が増えると言われています。

食欲の秋とはいえ食べ過ぎに注意しましょう



柿

注目成分 **タンニン**
二日酔いを解消

旬 10~11月

柿の選び方



渋み成分のタンニンはアルコールを分解する働きがあり、さらに利尿作用のあるカリウムも豊富なため二日酔いに効果的。また、タンニンは血圧上昇を抑える作用がありますが、一方で鉄分の吸収を妨げるので、妊娠中の方や貧血ぎみの場合は食べ過ぎに注意です。

柿1個で約1日分の**ビタミンC**
抗酸化作用のある**βカロテン**が豊富
食物繊維が豊富

風邪予防・むくみ
美肌・がん予防

皮

張り と ツヤがある

へた

形がきれいで深い緑色
果実との間に隙間がないもの

重さ

重みがある

色

全体が色づいている
(濃いオレンジ)

柿に含まれるタンニンやペクチンの作用によって大量に食べると下痢、便秘になることもあります。

目安 1日1個



11月の行事食は？

- 1日 御一日献立(寿司)
- 3日 文化の日
- 23日 勤労感謝の日



10月の行事食のご紹介



御一日献立



体育の日

栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。