

食欲の秋がやってきま～す

秋といえば、美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。秋に食欲が増すのは諸説ありますが、秋は夏より気温が低下し、身体は体温を維持しようとするため、基礎代謝が上がります。結果、その分エネルギーを必要とするため、それを補うために食欲が増すという説です。また、脳内で作られるセロトニンは、食欲を抑える作用があり、その分泌量は日照時間に比例すると言われています。秋は、夏より日照時間が短くなることでセロトニンの分泌が減り、食欲が増すと考えられています。

秋の旬の食材を楽しみましょう

「旬」とは、いちばんおいしくて栄養もたっぷりの時期のことです。秋野菜は夏野菜にくらべて水分が少ないので、味が濃く甘あまみ強いのが特徴です。旬のものを食べて、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

さつまいも

食物繊維豊富！
みかんと同じくらい
ビタミンCも含まれます



かぼちゃ

ビタミンA豊富！
皮膚や粘膜を強化し、
風邪予防に効果的*★



秋鮭

たんぱく質の吸収が良い！
アスタキサンチンで
美肌効果も高いです



きのこ

低カロリーなのに栄養満点！
ビタミンB1、B2、D、
ミネラルもたっぷりです～



栄養だより

2024年10月
第156号
発行 万寿苑栄養課

10月のピックアップメニュー！

			2 NEW 味噌 蒸しパン	3 エビフライと 白身魚フライ	4 鶏ときのこの 葱味噌焼き	
	7 鮭のちゃんちゃん焼き		9 サツマイもご飯		12 秋野菜の かき揚げ	
		15 かぼちゃ いとこ煮		17 きつねうどん		
20 万寿苑祭り	 祭				25 チキンカツ	26 豆腐千ゲ
	30 きのこあんかけ	31 かぼちゃ コロッセ				