



栄養科だより

H29.9月発行 No.29

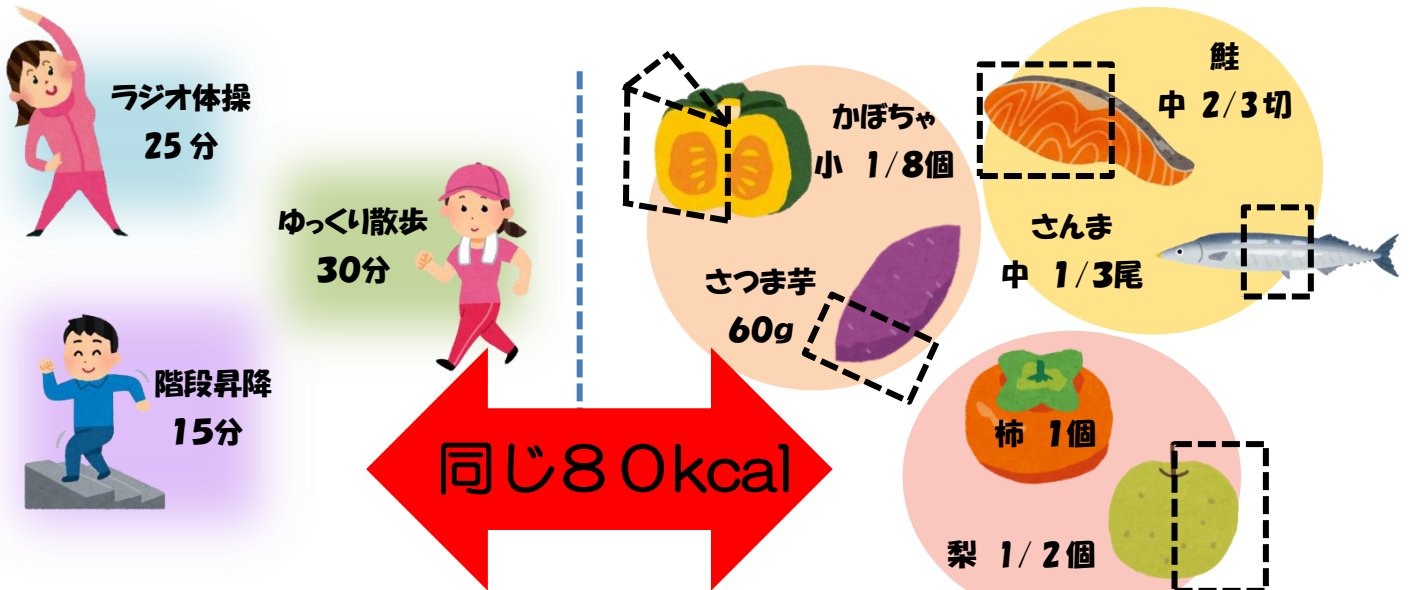
あっという間に涼しくなり、秋到来！秋といえばやはり「**食欲の秋**」ではないでしょうか。
旬の食材が沢山市場に出回り、食欲が増していませんか？

食欲が増す理由は？

- 夏に落ちた体力や食欲が、涼しくなると共に回復すると言われています。
また、気温の低下により、体温保持のために基礎代謝が上がります。身体は多くのエネルギーを消費する分、失われたエネルギーを補おうと、食欲が増しているそうです。
- 脳内の「セロトニン」という物質には、食欲を抑える働きがあります。
この成分は、日光に当たる時間と比例しており、秋は日照時間が短い分、分泌量が減り、食欲が増すとされているそうです。
- 旬の食材が多いという事も理由の一つとして挙げられます。野菜だけでなく、魚、果物と、沢山市場に溢れ、眺めているだけでもお腹が空いてきませんか？

知っておきたいエネルギー！

適度な運動と旬の食材を何点か挙げてみました。どれも**1つ80kcal**です！！
美味しいとつい食べ過ぎてしまい、沢山のエネルギーを摂取しすぎていませんか？
運動を取り入れ、エネルギーを消費しつつ、「食欲の秋」を満喫してみるのはいかがでしょうか？



当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出ていただき、希望日時をご予約ください。
外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。

