

秋のお食たよい

vol.17 H30.10

神奈川県厚木保健福祉事務所

食べることは毎日のこと。

だからこそ若い世代の皆さんに知ってほしい『食べること』にまつわる色々、未病改善につながるちょっとした情報を、季節の“お食(た)より”としてお届けします！



食欲の秋 ～旬のものを食べて元気にすごそう！そもそも・・・なぜ、食欲の秋っていうの??～

秋には身体にこんな変化が見られます

1 日照時間の減少

秋になるにつれ、太陽が出ている時間が短くなり、日光にあると分泌されるセロトニンが夏に比べて少なくなります。

2 気温の低下と基礎代謝

秋になるにつれ、気温が低くなります。気温が低くなると体温を保つために熱を発生させようと基礎代謝が上がります。そのためにエネルギーを使うので、食べて増やそうとします。



ほぶくん

そんな秋でも、食べ過ぎに注意して適正体重を維持！

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(cm) ÷ 身長(cm)

目指したいBMI・・・18.5～24.9 (標準)

おおよそのBMI (BMI早見表)

		体重(kg)								
		40	45	50	55	60	65	70	75	80
身長	145	19	21	24	26	29	31	33	36	38
	150	18	20	22	24	27	29	31	33	36
	155	17	19	21	23	25	27	29	31	33
	160	16	18	20	21	23	25	27	29	31
	165	15	17	18	20	22	24	26	28	29
cm	170	14	16	17	19	21	22	24	26	28
	175	13	15	16	18	20	21	23	24	26
	180	12	14	15	17	19	20	22	23	25
	185	12	13	15	16	18	19	20	22	23

肥満

やせ

標準

旬の食べ物は
おいしい！安い！

秋が旬の食材は、
さんま
さつまいも
かぼちゃ
きのこ
りんご

さつまいも、かぼちゃは



根菜の甘辛焼き

〈材料〉 〈1人分〉
かぼちゃ 30g
さつまいも 30g
れんこん 25g
片栗粉 小さじ2
サラダ油 小さじ1.1/2
ごま油 小さじ1/2

砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ1/2

《作り方》

- ①根菜は食べやすい大きさに切る。
- ②水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油とごま油を熱し、②を焼く。
- ④焼き色がついたら合わせておいた調味料を加えてからめる。



①厚木保健福祉事務所HPで
「食事をもっと楽しく」をクリック



厚木保健福祉事務所ホームページはこちら！

②QRコードを読み取る



③Twitterからアクセス



神奈川県厚木保健福祉事務所
@atugi_hohuku