



# おゆみの栄養だより

2023. 秋号

## 秋といえば「食欲の秋」

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では秋です。「食欲の秋」という言葉があるように秋は食べ物が美味しい季節です。つつい食べ過ぎてしまうなんて方も多いのではないのでしょうか？ご自身の食欲を上手にコントロールしながら秋の食事を楽しみましょう！

### 秋に食欲が増える理由

- ①夏バテで低下した食欲が回復する
- 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
- ③おいしそうな秋の味覚がはじめるため
- ④冬に向けて栄養を蓄えようとするため
- ⑤セロトニンの影響

→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があります。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ることで、食欲増加につながると考えられています。

### 「食欲の秋」の由来

食欲の秋の由来には、諸説あります。中でも1番有力なのは、秋は、果物や穀物などさまざまな食材が旬を迎えるため、旬の美味しいものを食べる機会が増すから「食欲の秋」と呼ばれるようになったという説です。また、昔はビニールハウス栽培ではなく、畑で農作物を栽培していました。収穫した野菜は、その時期のうちに美味しく食べる習慣があったのです。そのため、収穫物の多い秋はたくさん食べる物があることから、「食欲の秋」と呼ばれるようになったという説もあります。



### 「食欲の秋」とはいえ、食べ過ぎには注意！

秋の食材を使用して簡単に作れる、ヘルシーレシピをご紹介します。

引用：にんべん食欲の秋に食欲が増す理由！より

### 秋野菜をたっぷり使ったヘルシーメニュー

#### さんまごぼうの秋の香りきんぴら

材料（4人分）

- ・さんま塩焼（缶）1缶（75g）  
※缶汁も使うのでとっておくこと
- ・ごぼう 1本（150g）  
（ささがきにして、さっと水洗いし、ザルにあげる）
- ・にんじん 1/3本（50g）  
（ごぼうと同じくらいの大さの斜め薄切り）
- ・油 大さじ1/2
- ★さとう 大さじ1/2
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ・白いりごま 小さじ2
- ・七味唐辛子 適宜

作り方

- ①フライパンに油を熱し、ごぼうとにんじんを中火で炒める。  
油が全体になじんだら、さんま缶の汁を加え、しんなりするまで炒める。
- ②①に★の調味料と軽くほぐしたさんまを加えてさらに炒め、汁気がなくなったら、ごまを加えて全体をよく混ぜ合わせて火を止める。
- ③器に盛り、お好みで七味唐辛子をふる。  
（辛いのが苦手であれば、やや多めに振るのがおすすめです。）
- ④＜栄養価（1人分）＞ エネルギー 106 cal  
食塩相当量 0.8 g
- ⑤おにぎらずに入れても美味。お弁当にも使えて便利(^\_^)  
★ごぼうとにんじんを切るのが面倒なら冷凍ごぼう&にんじんで作ってもOK!!

#### ポイント

魚の缶詰は、味付けが若干、濃い目なので、今回のように野菜と組み合わせ、缶汁も一緒に使えば、調味料も少なく調理ができ、お好みの味付けに調整することができます。缶詰がなければ、さんまの塩焼の残りなどの身をほぐして使ってもOK！

引用：クックパッド 管理栄養士★みけ  
さんまごぼうの秋の香りきんぴら より

#### 秋鮭とじゃがいものオープン焼き

材料（2人分）

- ・秋鮭 240g  
（大きいサイズ1枚または切り身2枚）
- ・タイム 2～3本
- ・レモン 輪切り2枚
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・じゃがいも 1個
- ・塩 小さじ1/3
- ・黒こしょう 少々



作り方

- ①秋鮭にオリーブオイルを回しかけ、レモン・タイムをのせる。冷蔵庫で約2時間ほど置く。
- ②じゃがいもは皮をよく洗い、一口大に切る。  
耐熱容器に入れ、フワッとラップをして、レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③耐熱容器に①・②を入れる。塩をかけ、オープン180度で25分加熱する。
- ④黒こしょうを挽いてできあがり。

#### ポイント

・切り身の大きさにより、オープンの加熱時間を調整ください。

引用：レシピサイトNadia

秋鮭とじゃがいものオープン焼き より

おゆみの中央病院では、電話での栄養指導も対応しております。  
ご希望の方は、診察時に医師・看護師・管理栄養士にご相談ください。

