

食欲の秋



暑い夏が過ぎ、過ごしやすい季節となりました。

食事が美味しく感じられ、つい食べ過ぎてしまうなんてことはありませんか。

今回は**食欲を上手にコントロールする方法**についてご紹介したいと思います。

1. よく噛んでゆっくり食べる

よく噛む(1口30回)ことにより、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

20分以上かけて食べることを意識すると、脳が満腹信号を受け取りやすくなります。



2. 腹八分目を意識する

「少し物足りない」と感じるくらいの量が理想です。



大皿で取り分ける

小皿に盛り、

1人前を決め



量を意識してみましょう。

3. 水分をしっかり取る

食事の前にコップ1杯の水を飲むことで不要な食欲を抑えることができます。



4. 生活リズムを整える

1日朝・昼・夕、3食食べていますか？
食事を決まった時間に食べると生活リズムが整いやすいと言われています。
3食食べることにより、1日に必要な栄養素がとりやすくなるとも言われています。



睡眠は十分ですか？

睡眠時間も意識してみましょう。
睡眠不足は食欲増進ホルモンを増やします。



主食・主菜・副菜を
バランスよく！



5. 運動をとり入れる



運動をして気分転換をはかりましょう。



食事・運動・睡眠の三要素を基本にした規則正しい生活習慣を送ることが大切です。
今日からできることを実践して、**健康的な生活を手に入れましょう！**

しゅん旬

尾道の果物「イチジク(無花果)」を紹介します！



尾道特産イチジクは、**蓬萊柿(ほうらいし)**といわれる品種です。御調から因島まで広く栽培され、県内出荷量の75%を占めています。強い甘味とほどよい酸味、そしてやわらかくもっちりとした食感が特徴です。ジャムにも加工されています。食物繊維のペクチンやカリウム、タンパク質を分解する**酵素「フィシン」**が含まれています。フィシンは、イチジクの果実や樹液(白い乳液)に多く含まれる強力なたんぱく質分解酵素で、食事と一緒に摂ることで、肉や魚などのたんぱく質の分解・消化を助け、胃もたれや食べ過ぎを防ぎます。

