

# ふたば壁新聞

VOL.4

2005.8.25

編集・発行 ふたば薬局

## 食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋

暑かった今年の夏も終わりを告げ、季節は秋。朝晩と涼しくなりますね。

さあ、食欲の秋です。美味しいものがたくさん実る季節です。日本には春夏秋冬、美しい四季があり、食べ物にもそれぞれの旬があります。人間も、作物と同じ気候風土、季節の中で生きています。ですから季節のものを食べるのが最も自然で、私たちの身体にぴったりなのです。

秋の味覚である米、いも類、栗などは糖質が多く、エネルギー源になります。『冬に備えてしっかり食べてエネルギーを蓄えましょう』ということです。

## 季節の台所

### 秋刀魚(さんま)

日本では古くから、庶民に好んで食べられている魚で

「秋刀魚」の名の通り、10月中旬頃が旬です。この時期のサンマは脂がのっていて、とても美味しいです。サンマに含まれるDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸は動脈硬化、心筋梗塞、高血圧などの予防に効果があります。

### おいしいサンマの選び方

全身に光沢があるもの 身がしまっていて、よく太っているもの  
背の青色や黒めがはっきりと鮮やかなもの 口先と尾の付け根が黄色いもの



## 健康通信

今回のテーマは「食欲」についてです。

### 食欲の秋

収穫の秋、食べ物の美味しい季節になります。生活習慣病が気になって節制に努めている人にとっては、何かと誘惑の多い日々でしょう。自分の意識次第で正せる食欲!!今一度、食生活を見つめ直し、よりよい食生活をつくりましょう。

今回は食欲コントロール必勝法をあげてみました。

**【食欲】**そもそもなぜ食欲が湧くのでしょうか?それは生きていくのに必要な栄養分を身体に補給するためです。脳内の糖が減少したり、胃が空腹になると食欲が湧いてくるのです。さらに食欲は季節にも大きく影響されます。秋に旺盛な食欲は、食べ物が少ない冬を乗り切るために、身体が栄養を蓄えようとする、動物が身につけた本能なのです!

### 【食欲コントロール必勝法】

#### 食事のタイミング

乱れた食欲をリセットするには空腹感をしっかり感じる事が大切。前の食事から4~6時間あけて食事をしましょう。

#### 腹八分目の目安

腹八分目の簡単な目安は、食べる前にベルトの穴を一つきつく締め、苦しくなったら食事終了!これが目安です。

#### 食べる順番

まずお茶や味噌汁でお腹を落ち着かせましょう。食事を開始する際は、野菜や海藻類など満腹感の得やすい繊維質の物から食べ始めるのがよいです。

#### そしゃく(噛むこと)を大切に

早食いは暴走のモトです。一口30回噛みましょう。しっかり噛むことで満腹中枢を刺激し、満腹感を得ることができます。

#### 刺激対策&暇つぶしストレス食い防止

誘惑を起こすような食べ物は、とにかく目の前には置かない!食べなくなったら手や口をふさがるような事を始めましょう。自分の好きな事で手と口を使えば、食欲も忘れるはずですよ。

#### 買い物仕方

お店は食欲をそそる刺激の宝庫。余計なモノを買わないように、あらかじめ買い物リストを作ってから出掛け、売り場に長居しないようにしましょう。

#### 甘味の上手な摂り方

どうしても甘いものが食べたい時は凍らせたフルーツを!口の中に残る時間が長い分、満腹感がアップします。

**食欲のコントロールはちょっとした工夫と意志の強さが何より大切です!**



## ビタミンのはなし Vitamins

### ビタミンB6

**働き:** たんぱく質の代謝を促す大切なビタミンで、健康な皮膚や髪、歯をつくり成長を促進します。免疫力を上げ、アレルギーに負けない体を作ります。

**所要量:** 成人男性 1.6mg/日 女性 1.2mg/日

**欠乏症:** 肌荒れ、口内炎、貧血、神経障害、つわりの悪化  
**多く含む食品:** かつお、まぐろ、さんま、レバー、ぎんなん、豚肉、にんにくなど

**摂取時の注意:** 水に溶けやすく体内に貯蔵できないため、毎日の摂取を欠かさないようにしましょう。

長く貯蔵したり、煮込んだりすると破壊されやすいので、ビタミンB6を多く含む食品はサッと洗うなど調理を工夫しましょう。



## ゴハンにしよう! ビタミンB6を摂ろう

### マグロのガーリックパスタ

#### 材料(4人分)

マグロ200g 塩・こしょう少々 小麦粉大さじ2 にんにく2片 赤唐辛子2本 スパゲッティ(乾)200g オリーブオイル大さじ3 しょう油大さじ1

#### 作り方

マグロは2cm角に切り、塩・こしょうで下味をつけておく。水気を切り、小麦粉をまぶしておく。

にんにくは薄切りにし、赤唐辛子は種を取り、細かく切る。

スパゲッティを茹で、水気を切っておく。

フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、のマグロをきつね色になるまで焼き、いったん皿に戻す。

フライパンに大さじ2のオリーブオイルと を加え火にかけ、にんにくが色づいてきたら、 を加え、塩・こしょう・しょう油で味を調べて出来上がり!!



## 編集後記

家庭菜園の野菜を毎日収穫しています。たくさんの野菜の立派な成長に、植物の命の偉大さを感じています。食材に愛着を持ち、ていねいに扱い、無駄なく料理して、美味しく味わうことが、食べる側のマナーではないかと思うこのごろです。(R)