



管理栄養士だより

2023年10月

ライオン健康保険組合



「天高く馬肥ゆる秋」ですね。過ごしやすく、たくさんの農作物が収穫の時期を迎える季節です。「食欲の秋」ともいうくらい、食欲が増すことが多い季節でもあります。

今回は食欲が増しているときの食べ方についてご紹介します。

前回は[お酒の飲み方のお話](#)でしたが、今回はお酒のおつまみについても触れます。

秋に食欲が増すのはなぜ？

秋に食欲が増す明確な理由はありませんが、いくつかの説があります。

- ・日照時間が短くなることで食欲を抑えるホルモン(セロトニン)の分泌が減る。
- ・夏の日差しで光合成が活発になり、栄養が蓄えられた作物をおいしいと感じる。
- ・生物が冬に向けてエネルギーを蓄えるので畜産物、水産物もおいしいと感じる。
- ・気温が下がることで体温を上げるためのエネルギー消費が増えてお腹が空く。

これだけの理由があるのですから、「食欲の秋」に抗うのではなく上手付き合うのがよさそうですね！

お酒の席でも食欲の秋！

おすすめのおつまみについて

前回、アルコールの摂りすぎで太ることをおわかりいただけたでしょうか。お酒を飲んで太る原因は、アルコールだけでなく「おつまみ」にもあります。

ただし、おつまみで太るからと言って何も食べずにアルコールを摂るのはおすすめしません。おつまみを上手に摂ることでアルコールの吸収を緩やかにして急激な酔いを防ぎ、肝臓へのダメージも小さくすることができるからです。

お酒と上手に付き合うために、太りにくいおつまみを紹介します。

刺身

白身を選ぶと
更に低カロリー



湯豆腐

良質の
たんぱく質も



するめ

噛むことで
満足度アップ



漬物

減塩には
酢漬けが○





「セロトニン」とは？



「セロトニン」は「幸せホルモン」とも呼ばれる物質で、自律神経のバランスをとって精神を安定させる働きがあります。分泌が不足すると食欲が増すことがあるので、「食欲の秋」には分泌を促したいところです。

「セロトニン」の分泌を増やすためにできることをまとめました。

①材料を積極的に摂る。

セロトニンの材料になるのはアミノ酸の一種の「トリプトファン」やビタミン B6 です。食材としては、**バナナ、赤身の肉・魚、乳製品、大豆製品**がおすすめです。

②朝食を摂る。

セロトニンの合成は朝に行われます。合成される時間帯に材料を取り入れましょう。

③日光を浴びる。

日光を浴びることでセロトニンの分泌が促されます。できれば**起床後すぐに日光を浴びましょう**。

④腸内環境を整える。

腸内細菌が脳にセロトニンの材料を送るのに重要な役割を担っています。腸内環境を整えることが脳でのセロトニン合成を促すことにつながります。



秋におすすめの食べ方とは？



①おすすめの食材

食欲が増す時期におすすめする食材を3つ紹介します。

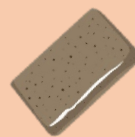
きのこ

言わずと知れた低カロリー食材ですね。冷凍保存やレンジ調理も可能です。



こんにゃく

「かさまし」といえばコレ！煮物のほか、刻んだしらたきをごはんと炊くのも◎です。



大麦（押し麦、もち麦）

食物繊維が豊富で腹持ち◎。コンビニによっては「もち麦入りおにぎり」もありますよ。



②秋が旬の食材の取り入れ方

さつまいも、栗など秋が旬の食材は他の時期と比べて糖質が多いことが特徴です。そんな秋の食材を取り入れる時は主食（ごはん、パン、麺）を減らして全体のエネルギー量を調整するのがおすすめです。秋が旬の食材のエネルギー量をごはんに換算すると・・・？



栗（大1個）



ごはん一口



さつまいも（中1/3本）



ごはん3口

「食欲の秋」を楽しみながら、「スポーツの秋」も満喫しましょう！！

★バックナンバー★

[・ 2023 年 8 月 . . . アイスの食べ方](#)

[・ 2023 年 9 月 . . . お酒の飲み方\(アルコール量\)](#)



管理栄養士だより

2023 年 9 月

ライオン健康保険組合



8 月が終わりましたが暑い日が続いていますね。暑いと冷たいものに手が伸びがちです。「いつもよりもビールが進んでいる」という方も多いのではないのでしょうか。

アルコールの摂りすぎは良くないと思っていても減らすのはなかなか難しいかと思います。今回はそんなアルコールについてのお話です。

「適正飲酒」って？

「適量の飲酒は健康に良い」と耳にすることがあるかもしれません。では、「適量」がどのくらいかご存じでしょうか。

厚生労働省の「健康日本 21」では「1 日平均純アルコール 20g 程度」を「節度ある適度な飲酒」としています。女性はこれより少ない方が良くとされています。

では、純アルコール 20g とはどのくらいなのか、飲み物ごとの量を見てみましょう。

純アルコール 20g の目安



ビール 500ml



焼酎 100ml



日本酒 1 合 (180ml)



ワイン 200ml



ウイスキー 60ml

いかがですか？多いと感じる方もいれば、少ないと感じる方もいらっしゃると思います。「思ったより少ない」と感じる方は飲み方に注意が必要かもしれませんね。次のページも参考にしてみてくださいと思います。



アルコール量については別途[計算シート](#)をご用意していますのでぜひお試しください。



「どれだけ飲んでも健康」って本当？



「適量」は人それぞれだと思われるかもしれませんが、たしかにアルコールの体への影響は個人差がありますが、やはり量が増えるとどんな方でも疾病のリスクは上がります。アルコールが健康に及ぼす影響について考えてみましょう。



①体重が増える。

アルコールは 1g あたり 7kcal、低カロリーといわれる焼酎も 100ml あたり約 140kcal です。飲む量が多ければその分だけ脂肪として蓄えられます。高カロリーのつまみを合わせると更なる体重増につながってしまいます。

実際に筆者がお話しした中にも、ごはんを減らしてストイックに運動に取り組んでも体重が減らなかったのに、お酒を半分以下に減らした途端にスルスルと体重が減ったという方もいらっしゃいます。



②睡眠の質が下がる。

寝つきを良くするために飲むという方もいらっしゃるかと思いますが、アルコールは睡眠の質を下げてしまいます。睡眠不足は代謝を下げますし、血圧や血糖値への影響もあります。



③がんのリスクが上がる。

煙草ががんのリスクを上げることはよく知られていますが、アルコールががんのリスクを上げることはあまり知られていないようです。

実は、日本人男性のがんの原因として、喫煙、感染症（肝炎）に次ぐのがアルコールだとする調査結果もあります。日本人の罹患数が最も多い大腸がんは 1 日平均純アルコール 50g を超えるとリスクが 1.4 倍程になります。

どうやって減らす？

アルコールを減らすための工夫についていくつかご紹介します。

①休肝日を設ける。

1 回量を減らしにくい方にオススメ！
曜日を決めて習慣にしましょう。



③チェイサーを挟む。

会食時にオススメ！
お酒とお水などを交互に飲みましょう。



②飲む時間を決める。

長時間飲む方にオススメ！
タイマーを利用して節酒に成功した方もいます。



④買い置きを減らす。

あったら飲んでしまう方にオススメ！
ストックの量と期間を決めましょう。



少しずつ秋が近づいています。この機会にぜひ節酒に取り組みましょう！

※参考 厚生労働省「e-ヘルスネット」



管理栄養士だより

2023 年 8 月

ライオン健康保険組合



厳しい暑さが続いていますね。暑い時期には冷たいものがおいしく感じます。「お風呂上りにはアイスが欠かせない」なんていう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

皆さんはどんなアイスが好きですか？また、どんなタイミングで食べますか？「太りたくないけど、アイスはやめられない」なんていう声も耳にします。今回はこの時期おいしい「アイス」についてのお話です。



お気に入りのアイスがある方へ



アイスを買うときに「栄養成分表示」を確認していますか？種類によってエネルギー量に大きな差があります。材料に脂質や糖質、特に脂質が多い乳製品やチョコレートを使ったものは高カロリーのものが多いです。

また、量にも注意が必要です。中には 1 つでごはん丼 1 杯と同じくらいのエネルギー量のものもあります。大きいものは半分でやめる、食べる頻度を減らすなど工夫しましょう。

いつも食べているアイスが実は高カロリーだった、なんて後から知ったら残念な気持ちになりますね。そうならないためにも買う前に「栄養成分表示」の確認を習慣にしましょう。



アイスクリーム vs 氷菓 エネルギー量比較

乳製品を使わない「氷菓」は低カロリーなものが多いです。商品によってはカップアイス（バニラ味）と棒アイス（ラムネ味）では 1 つあたり 300kcal 以上の差になることもあります。



お風呂上りに欠かせない方へ



夕飯を摂って入浴、お風呂上りにアイスが習慣になっている方もいらっしゃるかもしれません。お風呂上りに食べると、寝るまでにどれくらい時間が空くでしょうか。

「寝る 2 時間前は食べない方が良く」と耳にしたことがありますか？これは、エネルギーとして消費しにくい時間帯に摂ったものは脂肪として蓄えやすいからです。お風呂上がりのアイスが習慣になっている方は知らず知らずの間に脂肪を蓄積しているかもしれません。

それなら入浴の時間を早めればよい、というものでもないのです。質の良い睡眠のためには入浴から就寝までは 1 時間程度が良いとされます。入浴後のアイスはできるだけ控えた方が良さそうです。



アイスを楽しむ3つのポイント



お伝えしたいのは、「アイスをやめましょう」ということではありません。アイスを楽しみつつ太らない、健康も維持したい、そのためのポイントをご紹介します。

①食べる時間に気を付ける。

同じものでも日中に食べるのと夜に食べるのでは夜に食べたものの方が脂肪として蓄えられやすくなります。食べるなら日中、3時のおやつまでに食べましょう。

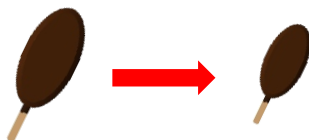
②量や種類に気を付ける。

選び方次第でエネルギー量をぐっと減らすことができます。

当たり前ですが同じものなら小さい方が低カロリー、同じ商品でも1つずつ売られているものより箱入りのものの方が1つあたりは小さくなります。箱入りに変えるだけで90kcalも削減になるものもあります。

乳製品を使ったものよりフルーツ味のものやソーダ味のものの方が低カロリーです。乳製品は脂肪が多く、胃にとどまる時間が長くなります。胃液の分泌が減る夜の時間帯に摂るのは避けたいところです。どうしても夜のアイスがやめられないという方は乳製品を使ったものは避けましょう。

小分けしやすいものをえらぶのも良い方法です。アイスは溶ける前に食べきるために、一度にたくさん食べてしまいがちです。食べる量を決めて、あとはしまっておくことができれば食べ過ぎを防ぐことができます。



同じものなら小さい方



乳より氷菓



小分けできるもの

③ストックしすぎない。

「冷凍庫にはいつもお気に入りのアイスがある」という状態になっていませんか？誰しも誘惑に抗うのは難しいものです。手が届くところにあるとつい食べてしまうこともあります。なければ諦めがつくものです。誘惑は抗うのではなく遠ざける、あえてストックを切らせる日を作ってみましょう。

毎日のアイスが習慣になっている方も、今日から気を付けられるポイントをご紹介しました。厳しい暑さはまだ続きそうです。冷たいものが進んでしまいがちですが、摂りすぎは禁物です。ポイントを押さえておいしいアイスを楽しんでくださいね！