

# 食欲の秋

～減るは習慣！太るは瞬間！…です～

食欲に任せてつい食べ過ぎていませんか？

## 秋の果物 ...

### 【問題①】

果物の1日の目安量は？



リンゴなら？ 柿なら？

～答えは本文に！～

- ・食欲の秋といいますが、秋から冬にかけては果物の種類も豊富です。柿はビタミンCが多くグレープフルーツの2倍もあり、またブドウは皮にポリフェノールが含まれている等 果物には多くの栄養素があります。
- ・しかし口当たりがよいからと言ってつい食べすぎてしまうと、いつの間にか体重が増えてしまいますので要注意ですね。
- ・みかんなどの **小さい果物は2個**、りんごなどの **大きい果物は1個** が1日の目安です。一度確認してみてくださいはいかがでしょうか。

1つ分  
×2回



(参考: 食事バランスガイドより)

## 秋の味覚 ...

### 【問題②】

おやつ焼き芋の適量は？

※おやつは焼き芋だけの場合です



～答えは本文に！～

- ・秋の味覚には甘くてほくほくする食材が多いですね。
- ・さつまいもはアミラーゼというでんぷんを分解する酵素が含まれるので ゆっくり加熱すると焼き芋ができます。寒くなってくると、空腹時のおやつに食べる人は多いのではないのでしょうか？
- ・嗜好品は「**楽しく適度に**」。目安量は1日200kcalです。焼き芋なら半分が200kcalなので、分け合って食べるのがいいですね。秋の味覚を使って作ったスイーツは砂糖などが入るのでより高カロリーになります。その場合は、親指と人指し指で作るOKサインの輪に入る大きさで2つ分程度と覚えておくとよいでしょう。



糖尿病や腎臓病など食事療法が必要な方は、果物や嗜好品の量について担当医もしくは管理栄養士にお問い合わせください。

## 口さみしいときは ... 何か食べたい！という時はどうしたらいいのでしょうか？

### ① 洗口液(マウスウォッシュ)で口をすすぐ

ガムや歯磨きでも効果がありますが、ガムは口がべとべとしたり歯磨きは時間がかかります。口に含んですすぐだけで口腔内がスッキリするので、手軽に気分を切り替えることができます。



### ② 買い置きをしておかない

口さみしくなった時に身の回りに簡単に食べられるものがあるとつい適量を超えて食べてしまいます。買い置きを止め、「どうしても」の時には低カロリーのお菓子などにしておきましょう。

### ③ 本を読む、体を動かす

暇な時こそつい口を動かしてしまうものです。読書をしたり、散歩や体操をして体を動かして、食べる事から意識を逸らしてみよう。

