



睡眠の質をあげよう!

質の良い睡眠をするには日中と寝る前の行動と環境作りがポイント!

秋は夏よりも睡眠時間が長くなることをご存知ですか。理由の1つ目は、厳しい暑さの夏が終わり、9~10月の平均気温は20~25℃と非常に過ごしやすくなるため。2つ目は、日照時間が短くなることで、睡眠ホルモンである「メラトニン」が働きやすくなるためです。「メラトニン」は季節のリズム、睡眠・覚醒リズムや概日リズムの調整をしてくれる働きがあります。

日中の過ごし方

起床後すぐに
太陽の光を浴びる☀

起床後1時間以内に
朝食を食べる

出来れば15時までに
15~20分の昼寝を行う

30分程度の適度な
運動を習慣にする

寝る前の過ごし方

睡眠の4時間前からは
カフェインを控える

就寝1時間前には
ぬるめのお風呂に
ゆっくり浸かる

就寝30分前には
スマートフォンの
ブルーライトを控える

寝る前に
目元を温める

たくさんの朝日を浴びて、体内時計をリセットし、質の良い睡眠ができるように心がけましょう!

食欲の秋!

食べ方を工夫して
太らないようにしよう!

秋に食欲が増す理由

秋は、おいしい食材が豊富になるだけでなく、いろいろな要素が重なって、食欲が増していることをご存じですか?

- ①満腹感を感じさせるホルモン(セロトニン)が減少
- ②過ごしやすい気候になる
- ③冬に向けて基礎代謝がアップする

食べる順番を意識しよう!

副菜→主菜→主食の順に食べることで血糖値の急激な上昇を抑え、体脂肪の蓄積を防ぐことができます。

体重を記録してみよう!

数字の変化を毎日確認することで食べ過ぎ防止につながります。

本物の食欲が見極めよう!

おいしそうなものを目にすると食欲が増えますが、そんな時は5分程度時間をおいて本当に空腹なのかどうか見極めることが大切です。

よく噛んでゆっくり食べよう!

よく噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。また、噛むことで唾液の分泌が促され、消化を促進し吸収を助けてくれます。

間食でもカロリーカットできる!

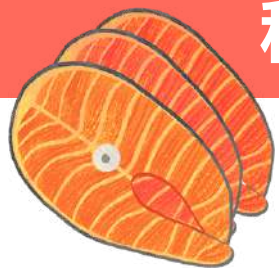
同じ菓子パンでもメロンパンとアンパンではカロリーに100kcal以上の差が出てきます。間食の種類を考慮したり、回数や量を減らすことでカロリーカットにつながります。

調理法を工夫しよう!

①ゆでる、焼く、蒸すなどの調理法にすることで油の使用量を抑えることができます。また、油を使用する場合は計量したり、キッチンペーパーに含ませてから使うことで余分な油をカットすることができます。

②揚げ物は素揚げ<唐揚げ<天ぷら<フライ<はるさめ揚げの順に吸油率が高くなるためカロリーも増えます。揚げ物の種類を変えるだけでもカロリーカットになります。





秋の旬の食材!

秋鮭

「食欲の秋」といわれるほど旬な食材が豊富に出そろいますが、その中でもおススメの『秋鮭』を紹介します。秋鮭は、9月～11月頃が旬。美味しいだけでなく、とてもカラダに良い栄養素がたくさん入っていて、スーパーフードとして多くの注目を集めています。

タンパク質

筋肉や臓器や血液、そして髪や爪なども作っている体の構成成分になる重要な栄養素で、意識しないと不足気味になります。不足すると、筋力が落ちるだけでなく、免疫機能が低下するので、1食あたり20g以上を目標に、毎日たんぱく質を摂取するようにしましょう（秋鮭1切れ(80g)=たんぱく質約20g）

アスタキサンチン

生活習慣病や動脈硬化の原因となる活性酸素の働きを抑え、老化防止に役立ちます。筋肉の疲労回復や美肌・美白、眼精疲労の改善にも効果がある栄養素で、ビタミンEの約1000倍の作用があります。油分など他の成分と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

EPA（エイコサペンタエン酸）

血液をサラサラにし、血管年齢を若く保ち、動脈硬化・脳梗塞や心筋梗塞予防に効果がある栄養素です。EPAは脂質の一種で、人の体ではほとんど作ることができない必須脂肪酸です。おもに魚の脂に含まれており「血液をサラサラにする」栄養素とされています。

旬の鮭を味わおう!

Recipe

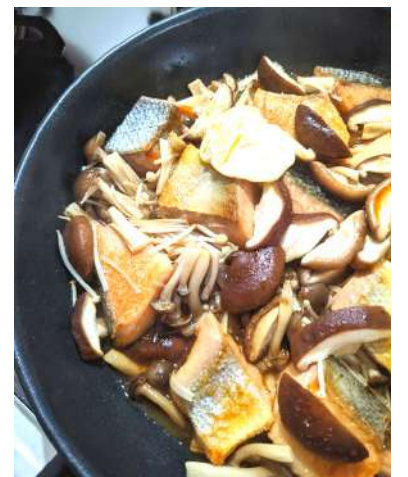
鮭とキノコのバター醤油

材料

生鮭切り身	2切れ(160g)
小麦粉	適量
しいたけ	4個
しめじ	1/2パック(100g)
えのき	1/2束(100g)
バター	大さじ1
★酒	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
ブラックペッパー	お好みで
わさび	お好みで

作り方

- 1 切り身を骨抜きし、3等分にして小麦粉をまぶす
- 2 ★を合わせ、きのこ類は食べやすい大きさに切る
- 3 フライパンに油を入れて、中火で②の皮の面を下にしてこんがり焼く
- 4 ひっくり返して鮭の両面を焼く
- 5 フライパンの空いた所にきのこ類を入れ、蓋をして2分間蒸し焼きにする
- 6 ★を一気に入れ弱火にして、バターを乗せ蓋をする
- 7 バターが溶けたら蓋を取り、再び中火でタレを絡める
- 8 お皿に盛って、お好みでブラックペッパーやわさびを添えて出来上がり



鮭とバターしょうゆ味は、間違いないおいしさ♪
コク深いバターしょうゆと、ふっくらジューシーな
鮭が絶妙にマッチします

