

令和 6 年

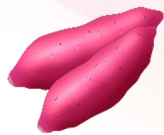
9 月 号



# ファルマコム便り



お盆が過ぎると心なしか朝夕の風に秋の気配を感じますが、日中はまだまだ残暑が厳しく、夏の疲れも出てくる時期です。風邪やインフルエンザなどに対する免疫力をつけられるよう秋は習慣的に体を動かして体力の低下を防ぐのがおススメです。秋といえば「スポーツの秋」「読書の秋」などがありますが、「食欲の秋」も有名です。栄養素が豊富な秋の旬を味覚で楽しみましょう！



## 食欲の秋☆食生活を見直しましょう



秋は旬の美味しいものをたくさん口にすることができる季節です。夏バテした体を回復するためにも、食欲が増すことはとても健康的です。食べ過ぎには注意し、食生活を見直して体調管理に努めましょう。

「食欲の秋」という言葉は、江戸時代から使われています。

諸説ありますが、当時は、夏の暑さで食欲が落ちた人々が、秋になって涼しくなり、また稲刈りや収穫などで忙しくなってよく食べるようになったことから生まれた言葉です。

### ①秋に食欲が増す理由

秋になり、日照時間が短くなると脳内の神経伝達物質で、精神を安定させるセロトニンの分泌量が減少します。この分泌量を増やすのに必要な糖質などの栄養素を摂取しようと、食欲が増します。

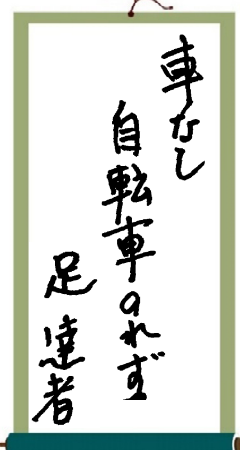
また、暑い夏が終わり、気温の低下する秋は、体の基礎代謝が上昇し、多くのエネルギーを使うこととなります。その分のエネルギー補給のため、食事の量が増えます。

### ②食生活を見直すポイント

- ①食事は野菜や海藻から  
歯応えがあり、そしゃくの回数も増えるため満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。また、食物繊維やミネラルなどは血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防にも効果があります。
- ②夜遅くの食事は禁物  
食事の後すぐに眠ると血液中の余分なブドウ糖が脂肪として蓄積され、胃にも負担がかかります。食事は就寝2時間前までに済ませましょう。

### ★秋の味覚で健康に

- ◆サンマ
  - ・良質なタンパク質が疲労回復する。
  - ・EPAやDHAは生活習慣病や認知症の予防に効果がある。
- ◆サツマイモ
  - ・ビタミンC・E、食物繊維が多く、胃腸の調子を整えてくれる。
  - ・肺癌予防に役立つプロテアーゼ阻害物質やベータカロチンも含む。
- ◆クリ
  - ・ビタミンB1・C、でんぷんが多く、筋肉や骨を丈夫にし、血液の流れもよくする。
- ◆カキ
  - ・ビタミンCが豊富に含まれ、動脈硬化や高血圧の予防につながるビタミンAやカリウムも多い。
- ◆ギンナン
  - ・血圧の調整やむくみの改善に効果があるカリウムを多く含む。



←「ひとりしづか」様の作品です

★ファルマコムでも「川柳を随時募集」しています！★  
お便りに掲載させていただきますので  
担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！



### 10月のこよみ

- 1日 法の日
- 14日 スポーツの日
- 14日 鉄道の日
- 17日 貯蓄の日

### ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号  
電話 099-258-1314  
ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>

7月末現在 利用者 331名 サービス提供事業所 229ヶ所