

国保の保健師・管理栄養士の

# 健康だより

発行

東京土建国保組合  
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

## 食欲の秋

残暑は続きますが、だんだんと秋に近づき、食べ物が美味しい季節になりました。秋には美味しい旬の味覚がたくさんあります。いろいろな食べ物をバランスよく食べ、「食欲の秋」を楽しみましょう。

## 秋が旬の食材 健康的に旬の食材を楽しもう

### さんま

さんまの脂に含まれるEPAは、善玉コレステロールを増やして、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らします。またDHAは、脳の働きを活発にします。



### 里芋

いも類の中で、一番低カロリーです。カリウムや、ガラクトンという水溶性食物繊維が多く含まれ、高血圧の予防や改善に効果的です。



### しいたけ

カルシウムの吸収を促進させる、ビタミンDが豊富に含まれています。また低カロリーで食物繊維を多く含み、腸を整える働きがあります。



### さつまいも

熱に強いビタミンCが豊富で、ビタミンEは玄米の2倍あります。食物繊維が多く、消化器系の働きを高めて、胃腸を丈夫にします。



### 柿

ビタミンCが多く、大きめのもの1個分には、1日に必要なビタミンCが含まれます。また酒の酔い覚ましに効果があり、肝臓の解毒作用を高めます。



### くり

くりの主成分の糖質は、脳や体内にとって重要なエネルギー源です。渋皮に含まれるタンニンが、最近抗がん物質として注目を浴びています。



## 食べ過ぎにはご用心

秋は美味しい旬の味覚がたくさんあり、食欲も増して、ついつい食が進みがちですが、秋の集団健診も見据えて、規則正しい食生活を目指しましょう。

## 規則正しい食生活 食べ方や食べる順番を工夫しよう

### 【ポイント①：朝食を食べましょう】

朝食は、身体の活動スイッチを入れ、代謝アップにつながります。

### 【ポイント②：野菜から食べましょう】

野菜は低カロリーで食物繊維が多く、糖の吸収をゆるやかにしてくれます。

### 【ポイント③：よく噛んで食べましょう】

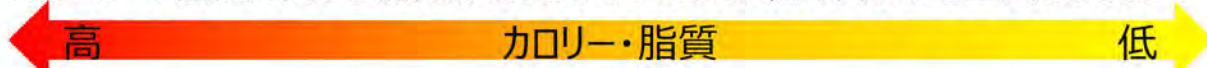
脳が満腹だと感じるまでには、20分ほど時間がかかります。



★裏面では、コンビニでごはんを選ぶときのポイントをご紹介します！

# コンビニごはんの選び方「主食+主菜+副菜」を組み合わせよう

★カロリーや脂質の高い食品ばかりにならないように、組み合わせを工夫しましょう！



〈ごはん・パン・めん類〉

## 主食

<ul style="list-style-type: none"> <li>菓子パン</li> <li>惣菜パン</li> <li>パスタ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>温玉うどん</li> <li>親子丼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食パン</li> <li>ベーグル</li> <li>白ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とろろそば</li> <li>雑穀ごはん</li> <li>玄米ごはん</li> </ul>
---	--	---	---

油が多いので主菜と副菜は低カロリーに  
 主食+主菜と一緒にとれるので副菜を1品足そう  
 油が少なめでいろいろな主菜や副菜とよくあう  
 食物繊維が多くてヘルシー

〈タンパク質〉

## 主菜

<ul style="list-style-type: none"> <li>フライドチキン</li> <li>アメリカンドッグ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>魚の缶詰</li> <li>魚の味噌焼き</li> <li>肉や魚のソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サラダチキン</li> <li>ゆで卵</li> <li>ノンオイルツナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼き魚パウチ</li> <li>納豆</li> <li>豆腐</li> </ul>
---	---	--	--

油が多いので食物繊維がとれる主食や副菜を選ぼう  
 手軽に摂れるが塩分には注意  
 油が少なく、特に魚や大豆製品がおすすめ

## 副菜・その他

<ul style="list-style-type: none"> <li>ポテトサラダ</li> <li>かぼちゃサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バナナ</li> <li>かぼちゃ煮</li> <li>低脂肪ヨーグルト</li> <li>里芋のにっころがし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじき煮</li> <li>めかぶ</li> <li>もずく酢</li> <li>野菜サラダ</li> </ul>
---	---	--

油が多いので低カロリーな主食や主菜を選ぼう  
 糖質が多いので主食のとり過ぎに注意  
 油が少なめで食物繊維やビタミン、ミネラルを補給できる

※栄養成分表示を見てみましょう！

栄養成分表示 (1食品単位当たり)		単位に注目！
熱量 (エネルギー)	● kcal	
たんぱく質	● g	
脂質	● g	
炭水化物	● g	
ナトリウム	● mg	
(または食塩相当量)	● g	

食塩相当量が私たちが実際に摂取する塩分になります！

※食べ物や飲み物のパッケージについています

### ★編集後記★

管理栄養士の岩崎です。私は名古屋出身で、名物の「ひつまぶし」がとても好きです。鰻が好きなのはもちろんですが、薬味やだしを入れることで、3度違う味を楽しめることがとても魅力的です。毎日同じお店で、同じ物ばかり食べている方はいませんか？ 同じ食べ物でも、組み合わせや食べ方を少し変えることで、食事ももっと楽しくなるかもしれません。ぜひ少し工夫して、日々の食事を楽しみましょう。