

端山だより 78号



社会福祉法人 端山園
ヴィラ端山
特別養護老人ホーム
短期入所生活介護
通所介護 / 居宅介護支援

地域密着型特別養護老人ホーム はやま
京都市伏見区醍醐下端山町 36
<http://www.villa.or.jp>

地域密着型ケアセンター いまくまの
東山区今熊野北日吉町 61-10

秋と食欲

業務部長 百目鬼 浩子

食欲の秋がやってきました。

・食欲の秋の由来について

主食となる米など、多くの食材が旬を迎える秋は、いつもより食欲を増すという考えから食欲の秋と呼ばれます。

・なぜ、秋になると食欲が増すのか？セロトニンが関係している。

セロトニンとは、必須アミノ酸トリプトファンから生合成される脳内の神経伝達物質のひとつで動植物に広く分布する生理活性アミン、インドールアミノ酸の一種。

セロトニンは別名「幸せホルモン」と呼ばれており、満腹感を与えて食欲を抑える働きがあります。秋は、日照時間が短いので夏に比べると太陽の光を浴びる時間が短く、かつセロトニンの分泌も減るので食欲が増えると言われています。

・気温の低下も関係？

寒い環境に身を置くと、脂肪が燃焼して体温を保持しようとします。基礎代謝が上がればその分多くのエネルギーを消費してしまうので、失った分を補おうとして食欲が増します。

空腹は、エネルギー補給を訴える体のシグナルでもあります。ダイエットするなら冬場が最適と言われています。



秋に食べたい食材

管理栄養士

佐々木 理恵



1年中出回っている鯖ですが、真さばは秋から冬にかけて旬を迎えます。鯖に含まれる脂肪は、認知症予防にも効果があると言われています。かぼちゃはビタミンを多く含み、疲労回復、免疫力アップにつながります。



秋を満喫するレシピ



★秋の味覚たっぷりパスタ

(4人分)

パスタ 4人分 真さば切り身 2切れ
しいたけ 1P まいたけ 1パック
かぼちゃ 1/8ケ
めんつゆ大2 だし粉少々
塩こしょう オリーブ油大2



★きのこ入り肉じゃが

(4人分)

豚肉 400g ジャガイモ 2ケ
人参 1/4本 しめじ 1P
えのき 1P 油大2 砂糖大2
しょうゆ大3 ねぎ少々

作り方：パスタは茹でておく。鯖は焼いてほぐす。フライパンに油を引き、薄切りにしたかぼちゃを炒め、子房に分けたきのこ、鯖を入れる。味付けし、パスタを絡めて出来上がり！

作り方：鍋に油を引き、豚肉を炒める。じゃがいも・人参を入れ、砂糖と水を少な目に入れ落とし蓋をして煮る。きのこしょうゆを入れさらに煮込んでねぎを散らして出来上がり！

レシピ写真提供：小西 絢子さん

【寄付・寄贈】

一般財団法人 タキイ財団様 / 株式会社コスト 代表取締役 中嶋一浩様 /
株式会社サルベージサービス様 / 株式会社朱常分店 代表取締役社長 西
廻直行様 / 酒井 淳子様 / 加藤 誠史様 / 平岡 重夫様 / 松井 ミツエ様

《期間》令和4年4月1日～9月30日
皆様、ありがとうございました。



『端山だより 78号』 発行日 令和4年10月吉日
発行所 社会福祉法人 端山園 ヴィラ端山 京都市伏見区醍醐下端山町36
発行者 山内 幸雄 ヴィラ端山編集委員