

今月のテーマ

多くの食材が豊富にそろう秋

食べ過ぎに注意しましょう

秋 といえば、食欲の秋。食欲が増す原因の一つに、神経伝達物質「セロトニン」の分泌量との関係が挙げられます。

夏から秋になるにつれ日照時間はどんどん短くなつていきます。日照時間が減ると日に当たる時間が短くなり、セロトニンの分泌量が減る傾向にあり、その結果、食欲が増します。

食べ過ぎは、肥満や生活習慣病である高血圧や糖尿病の原因となるため、食べ過ぎを予防しましょう。

① 食事の前に水を飲む

食事の30分前に約200mlの水を飲むことで、空腹感が和らぎ、食べ過ぎを防ぐことができます。また、水を飲むことで胃の運動が促進され、消化がスムーズになります。

② 食事のバランスを見直す

血糖値が上がりにくく、消化に時間がかかるタンパク質、良質な脂質、食物繊維などを食べましょう。また、栄養バランスがとれたよい食事の後には、身体が満たされ、空腹感がなくなります。

③ 食事の時間を空けすぎない

食事と食事の時間の間隔を空けすぎると、飢餓モードになり、たくさん食べようと体が反応してしまいます。食事の間隔は4〜5時間空けることが理想です。

④ よく噛んでゆっくり食べる

一口につき、30回以上噛むことを意識しましょう。最初は難しいかもしれませんが、よく噛んで食べると満腹感を感じやすくなります。また、食材本来の味を感じることができます。

食べることは生きていくために必要で、毎日の生活の一部です。今日からできることを一つずつ実行し、食べ過ぎを防ぎましょう。



管理栄養士 島博子

楽しく、おいしい
簡単料理 その216

Cooking

今月のお料理

揚げずに作る♪

鶏むね肉の南蛮漬け



今回は、揚げずに作れる鶏むね肉の南蛮漬けをご紹介します。

南蛮漬けを作るときは、調味料を合わせて煮立たせてから、揚げた食材を漬けますが、今回はその工程はありません。味付けはポン酢しょうゆと砂糖の2種類で簡単にタレが作れます。甘さ控えめがよい場合は、砂糖を小さじ1にするとよいでしょう。塩分控えめにするために調味料は少なめですが、野菜を増やす場合は、ポン酢しょうゆを足してください。

【作り方】

- 鶏肉はひと口大の薄めのそぎ切りにし、片栗粉を全体に薄くまぶす。
- 玉ねぎは1〜2ミリの薄切りにして水に10分ほどさらす。青じそは細切りにする。
- フライパンに油を入れて熱し、①を並べ、中火で焼き色が付くまで両面を焼く。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、水気をしっかり切った玉ねぎと青じそを漬けたあと、③を入れ、時間をおいて味をなじませる。

Cooking

【材料（2人分）】

鶏むね肉	… 180g	A	赤唐辛子（輪切り）	… 少々
片栗粉	… 小さじ1		ポン酢しょうゆ	… 大さじ1
油	… 小さじ2		砂糖	… 小さじ2
玉ねぎ	… 50g			
青じそ	… 3〜4枚			

One Point Advice

青じそのかわりに、刻みねぎでもよいです♪

エネルギー（1人あたり）：約219kcal
塩分：約1.1g

Calendar

Health October Calendar

10月の健康カレンダー

10月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
5日	すずきこどもクリニック	小児科
	井 本 医 院	内 科
12日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
	五 郷 診 療 所	内 科
13日	西久保内科クリニック	内 科
	新 谷 ク リ ニ ッ ク	外 科
19日	原 田 医 院	内 科
	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
26日	みやきリハビリテーションクリニック	整形外科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。
※ 相野谷診療所の休診日は10月3日（金）です。

子どもとお母さん（会場：御浜町福祉健康センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
23日	4か月児健診
	10か月児健診

子どもとお母さん（会場：きほう健康ぶらざ）

日	内 容 と 開 催 時 間
3日	7・8か月児離乳食教室
9日	1歳2か月児歯科健診
	1歳8か月児歯科健診
16日	2歳児歯科健診
17日	1歳8か月児健診
	3歳児健診

子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
10日	育児・栄養・歯みがき相談
22日	子育てワークショップ
	子ども歯みがき相談

※ 詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日		会 場 と 開 催 時 間
◆ チェアエクササイズ		
1・8・22日	きほう健康ぶらざ	午前9時 15分～ 10時 15分
3・10・17日	大里多目的集会施設	午前9時 15分～ 10時 15分
◆ まちかどエクササイズ		
1・8・22日	きほう健康ぶらざ	午前 10時 30分～ 11時 30分
3・10・17日	神内福祉センター	午前9時 15分～ 10時 15分
		午前 10時 30分～ 11時 30分
◆ スポーツボイス(しっかりコース)		
7・21日	まなびの郷	午前9時 30分～ 10時 30分
		午前 10時 45分～ 11時 45分
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)		
14・28日	まなびの郷	午前9時 30分～ 10時 30分
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①1・15日	ピーアップシングウ	午前 11時～午後 1時
②8・22日		

※ 送迎バスは、①は鶴殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間	
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室		
2日	きほう健康ぱらざ	午前9時30分～10時30分
		午前10時30分～11時30分
9日	中村多目的集会施設	午前10時～11時
15日	成川生活改善センター	午前10時～11時
16日	平尾井生産活動センター	午前10時～11時
22日	鮎田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
23日	井田公民館	午前10時～11時
◆ スマイルヨガ		
3・10・17日	鶴殿福祉センター	午前10時～11時
		午前11時15分～12時15分
◆ スマイルアップ体操		
1・15日	神内福祉センター	午前10時～11時
8・22日		

※ すべての介護予防事業は予約が必要です。詳しくは、きほう健康ぶらざ（☎29-3511）まで。