

食欲の秋！  
スポーツの秋！

## 秋を健康に過ごしましょう！！

暑かった夏も過ぎ、食欲の回復する秋がやってきました。おいしい旬の食材をつい食べ過ぎてしまっている方も多いのではないのでしょうか。「実りの秋」ともいわれ食欲の増す時期だからこそ、ご自身の食欲を上手にコントロールし、適度に食事を楽しみましょう！

### 秋に食欲が増すのはどうして？

日照時間が短くなる秋はセロトニンの分泌が低下します。セロトニンには、脳内のさまざまな神経伝達物質に働きかけて「**精神を安定させる働き**」と「**食欲を抑える働き**」があるため、**分泌が低下すると、食欲が増す**と考えられています。

### セロトニンの分泌量を増やして食欲を抑えよう

- |   |  |
|---|--|
| ① <b>からだを動かす</b><br>一定のリズムでの運動によりセロトニンが分泌されます。 <b>ウォーキング</b> がおすすめです。       | ② <b>トリプトファンを摂取する</b><br>セロトニンをつくりだす原料です。 <b>チーズやバナナ、マグロ</b> などに多く含まれています。 |
| ③ <b>夜はよく眠り</b><br><b>朝は太陽の光を浴びる</b><br>良質な睡眠と太陽の光で <b>体内時計をリセット</b> しましょう。 | ④ <b>気分転換&amp;リラックス</b><br><b>ラベンダーの香り</b> にはリラックス効果があります。                 |

### 食べ過ぎを防ぐために

**ポイント** 食べ過ぎを防ぐためには、食事の順番や調理の方法に気を付けましょう！

### 食べる順番に配慮する

きのこや海藻は**カロリーが低く、食物繊維**を豊富に含みます。最初に食べることで血糖値の上昇を抑えてくれます。きのこや海藻類の後に、たんぱく質を多く含む主菜（肉や魚）、次に炭水化物の多い主食（ご飯）を食べるようにしましょう。

### かむ回数を増やす

**食事をよくかんで**時間をかけて食べることで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。また、**食材を大きく切る**、食感を残すように**固めに調理**することで自然とかむ回数がアップします。

参考文献：TANITA,女性特有のホルモンバランスとダイエット/  
世田谷自然食品、健康法 リズム運動ではつらつと

## 身体活動によるエネルギー消費量

秋の涼しい気候は運動するのに適しています。ここでは身体活動によるエネルギー消費量を簡単に計算する方法をご紹介します。

### メッツ (METs) とエネルギー消費量

エネルギー消費量は**運動の強さ(内容)**によって異なり、**メッツ(METs)**は**静かに座った状態を1として**、活動が何倍のエネルギーを消費できるかを表しています。

運動	METs	生活活動
	1	テレビを見る
ヨガ、ストレッチ	2	料理、洗濯
普通歩行	3	掃除機かけ、風呂掃除
ラジオ体操、卓球	4	自転車、通勤
野球、競歩	5	子どもや動物と遊ぶ

### メッツ (METs) からエネルギー消費量を計算しよう

活動によるエネルギー消費量(kcal)は、**METs×体重(kg)×時間(h)×1.05**で求めることができます。

例えば、体重50kgの人が0.5時間歩行した場合  
**3METs×50kg×0.5h×1.05=78.8kcal**の消費となります。

運動の習慣を身に付けることで生活習慣病のリスクが低下します。まずは日常生活で**毎日10分体を動かす**ことから始めましょう！

参考文献：スポーツ庁DEPORTARE、「運動強度(MET)で見ると、効果的な身体活動」は？/  
健康長寿ネット,運動強度とエネルギー消費量

## 認定栄養ケア・ステーションが疑問を解決！

果物がおいしい時期でたくさん食べてしまうのですが、1日にどのくらいまでなら食べても大丈夫ですか？

果物は、ビタミンCやカリウムなどの補給に役立ちますが、過剰に摂取すると肥満につながる恐れがあります。目安としては、**1日200g程度**を摂取するのがいいといわれています！

### 果物200gを摂取するための目安となる数量

りんご	梨
高血圧予防に効果がある <b>食物繊維</b> や <b>カリウム</b> が豊富。 小さめ1個	便を軟化させる作用のある <b>ソルビトール</b> (糖質)が豊富。 小さめ1個
柿	ぶどう
風邪予防・疲労回復に効果がある <b>ビタミンC</b> や <b>ビタミンA</b> が豊富。 中くらい1個	動脈硬化を予防し、目の疲れにも効果があるとされる <b>ポリフェノール</b> が豊富。 小さめ1房

※疾病によって適量が異なるので、詳しくは医師にご確認ください。

### 果物を摂るなら朝がおすすめ！

1日のスタートとなる朝に果物を適量摂ると、就寝中に失われた**糖やビタミンC、ミネラル**を速やかに補給することができます。

参考文献：農林水産省,FACTBOOK果物と健康/農林水産省,主な果物の健康機能性/  
農林水産省,aff (18年10月号)/農林水産省,奥深いぶどうの世界/e-ヘルズネット,果物

認定栄養ケア・ステーションの詳細は裏面左下へ→→

災害時に備え、日頃から食品を蓄えていますか？「すぐ使うものじゃないから・・・」と、つつい準備を先延ばししていませんか？災害時にライフラインや物流がストップした場合でも、普段と同じような食事を継続するためには**約2週間分**の食品を備蓄しておくことが推奨されています。特に、慢性疾患や食物アレルギーをお持ちの方は注意が必要です。

## 食品の家庭備蓄

### 高血圧の方の備え

#### 【備蓄品の提案】

- 減塩調味料
  - **カリウム**を多く含む干した野菜、果物やお茶、コーヒー
  - **塩分の少ない**缶詰、レトルト食品
- ※災害時でも**食塩を控え、血圧を下げる働きを持つカリウム**が豊富な食品を摂りましょう。  
また、ストレスを溜めないことが大切です。

### 食物アレルギーをお持ちの方の備え

アレルギー対応食品などの特殊食品は、災害時に手に入りにくくなります。普段食べているものがある方は、少なくとも2週間分備蓄しておきましょう！

#### 【備蓄品の提案】

- **アレルギー対応**の粉ミルク、レトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆやご飯、缶詰、フリーズドライ食品
- **好物**の食品、飲みもの



### 不足しがちな栄養素

支援物資は、おにぎりやパン、カップ麺など炭水化物が多く含まれている食品が中心であり、野菜・肉・魚などの生鮮食品は届くことが少ないため、**タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維**が不足しやすくなります。災害時にも栄養を補給できるよう、あらかじめ食品を確保しておきましょう！

#### 【備蓄品の提案】

- フルーツジュース、野菜ジュース、青汁
- ビタミンやミネラルが強化された食品（飲料、菓子など）
- 手軽に栄養素を補給できる食品（バータイプ、ゼリータイプなど）
- 栄養ドリンクや栄養機能食品 ■ マルチビタミン（サプリメント）

普段飲んでいるお薬を災害時に把握できるように、『お薬手帳』を持ち歩きましょう！また、お薬手帳に既往歴や副作用歴を記載しておく、いざというときに安心です。アプリでも薬の管理ができますので、活用してみましょう！



参考文献：国立健康・栄養研究所、避難生活を少しでも元気に過ごすために/ 農林水産省、要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド

## 非常食『アルファ化米』

アルファ化米は、炊いた後のお米を乾燥させて作った加工米です。**お湯や水**を注ぐだけで食べられるようになるので、非常用として多く使われています。スーパーやホームセンターなどで購入できます。



#### 【戻し方】

水で <b>60分</b>	お湯で 15分	鍋で 10分	電子レンジで <b>6分</b>
------------------	------------	-----------	---------------------



※ 戻すのに必要な時間は商品によって異なります。詳細は商品のパッケージを確認しましょう！

#### 【アルファ化米活用レシピ】

災害時、アルファ化米を水以外で戻す方法をご紹介します。



と



または



アルファ化米

野菜ジュース

スープ

→ 混ぜて待つだけ！（時間は戻り具合に応じて調整）

#### ポイント

- ①水がなくても調理可能
- ②災害時に不足しがちな野菜を摂取できる
- ③味に深みが出る

参考文献：農林水産省、アルファ米とはどのようなものですか。/ カゴメ株式会社、アルファ化米をおいしく食べる

## 認定栄養ケア・ステーションとは？

地域の皆さまが栄養ケアの支援を受けることができる拠点として、日本栄養士会から認定された施設のことです。日本調剤では現在28店舗が「認定栄養ケア・ステーション」として活動しています！管理栄養士が**健康で充実した生活を送れるようにサポート**します。

食事のことで気になることがありましたら、まずはお近くの薬局スタッフにお声がけください。近隣店舗の管理栄養士がご相談承ります。

[認定栄養ケア・ステーションでできること>>](#)



## 日本調剤 ○○薬局

住所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定休日 :

営業時間 :

[薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>](#)

