

栄養だより

秋

2026.10-12

INDEX

- 食欲の秋
- 秋の味覚
- 行事食予定

Pick up!

食欲の秋！～おいしく食べて、食べすぎを防ごう～

なぜ秋は食欲が増えるの??

- ・夏の暑さが落ち着き、食欲が戻る
- ・涼しくなり、活動しやすくなる
- ・秋はおいしい食材が多い
- ・冬に向けて、食欲が高まりやすい

食べすぎを防ぐ3つのポイント

1. ゆっくりよく噛む



食べるスピードをゆっくりにする、満腹感を感じやすくなり、食べすぎを防げます。

2. 最初に食べる量を決める



大皿料理や袋のまま食べるのは避け、食べる量をあらかじめ決めましょう。

3. 野菜・きのこ・海藻類を取り入れる



食物繊維を摂ることで、満腹感が得られやすくなり、食べすぎを防げます。

Plus

秋の味覚 ～秋はおいしくて栄養たっぷりの食材がたくさん～



鮭

良質なたんぱく質・DHA

(血液をサラサラに)



さつまいも

食物繊維・ビタミン

(風邪予防や腸内環境を整える)



栗

ビタミンB1・カリウム

(疲労回復・むくみ予防)



かぼちゃ

βカロテン・ビタミンC

(免疫力を高める)



柿

ビタミンC・食物繊維

(美肌・便秘改善)

行事食予定

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 10月12日(月) スポーツの日 | 「カツカレー」 |
| 12月18日(金) クリスマス会 | 「生寿司と天井の選択・鶏の足」 |
| 12月24日(木) クリスマスイブ | 「フライドチキン」 |
| 12月31日(木) 年越し | 「年越しそば・練りきり」 |

※食種や仕入れ等により異なる場合があります。



味覚について



食べ物のおいしさを決める要素は、見た目や食感、温度、香り、記憶など実にさまざまです。

その中でも特に重要なのが「味覚」です。

何気なく普段の食事を感じている味覚は、「五味」と呼ばれる5つに分類されます。



味は、おもに舌の表面にある花のつぼみのような形をした「味蕾」という器官で感じ取っています。味蕾は、50～150個程度の細胞からなる、肉眼では見えない器官で、口の中に7000～8000個ほど存在します。舌以外にも唇、口蓋、食道など幅広く広がっており、歳とともに減っていきます。

味覚とは、奥が深く、香りや視覚、気持ちや雰囲気も風味やおいしさに影響します。

まず、基本的な五味の要素を組み合わせることで、料理は一段とおいしくなります。

おいしく食べるためにも、いろいろな食材を組み合わせたバランスの良い食事が望ましいです。

また、味蕾の分布からも、よく噛んで食べることで食べ物の成分が唾液に溶けて、旨味や塩味を感じ取ることができます。料理やおやつを味わうときは、ゆっくりとよく噛んで召し上がってください。

今回は、五味の特徴について、お伝えいたします。