

たまたてばこ

発行
 社会福祉法人敬友会
 邑久在宅介護支援センター
 邑久町箕輪266-1
 0869-22-9503

食欲の秋？スポーツの秋？あなたはどっち派？

まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ朝、夕の涼しさに秋の訪れを感じるようになりまし。秋と言えば、食欲の秋？スポーツの秋？
 皆さんはどちらの秋をお過ごしですか？

食欲の秋とは？

「食欲の秋」という言葉は、日本の季節感覚や食文化を表現するために使われる慣用句です。言葉の由来に諸説ありますが、いくつかご紹介します

・おいしい食材が豊富な収穫の秋！食欲増進

秋は稲刈りや作物の収穫が盛んな季節であるため、新鮮な野菜、果物、穀物などが豊富に手に入り、栄養価が高くおいしいので食欲が増すとされています。

・夏バテが解消し、食欲増進

夏は暑さの為、食欲が落ちる方が多い季節です。秋になると涼しくなり、過ごしやすくなるため、夏バテの症状がやわらぎ、食欲が増すとされています。

・動物の本能で食欲増進

多くの動物は冬の間、食べ物が不足する時期に備えて、秋に食欲を増し、体重を増やす傾向があります。人もまた本能的に冬への準備に影響されている可能性が高いとされています。

<旬の食材を使ったおすすめレシピ>



食欲の秋！鮭とさつまいもの炊き込みご飯



材料（4人分）

- ・米 2合
- ・生鮭（塩鮭でも◎）1切れ
- ・さつまいも（中サイズ）1本
- ・しめじ ½パック

☆しょう油・酒・みりん：各大さじ2

☆顆粒だし：大さじ1

作り方

- ①鮭に塩をまぶし、水気が出たらふき取っておく（塩鮭の場合はそのまま使用）
 - ②しめじは食べやすい大きさに分け、さつまいもは皮ごと半月切りにする
 - ③炊飯釜に洗った米と☆の調味料を入れ、2合の線まで水を入れて混ぜておく
 - ④鮭・さつまいも・しめじを加えて炊飯
 - ⑤炊き上がったら鮭の骨を取り除き、身をほぐしながら混ぜる
- *この時、お好みでバターを入れてもおいしく召し上がれます



1人分 エネルギー：384kcal たんぱく質：11.4g 脂質：1.7g 食塩相当量：2.7g

（豆知識）

鮭やえびの赤色はアスタキサンチンという色素によるものです。アスタキサンチンは強い抗酸化作用があり、疲労回復や老化・免疫機能の低下を抑える働きがあるとされています。

さつまいもは食物繊維を多く含み、おなかの調子を整えてくれます。また、皮の近くに含まれるヤラピンという成分は、腸の動きをよくし、便をやわらかくしてくれる働きがあります。



★ □の中に文字を入れて、単語を完成させて下さい

- ① □いてんず□ ヒント：マグロやタコなどがお手頃価格で味わえます
- ② □りせん□ん ヒント：怒るとふくらみます
- ③ こ□□いとう ヒント：甘いカラフルなお菓子
- ④ ひこ□き□も ヒント：空の上に現れることがあります
- ⑤ いろ□ん□つ ヒント：塗り絵をするのに使います



スポーツの秋とは？

「スポーツの秋」「運動の秋」は1964年に日本で開催された東京オリンピックの開会式の日（10月10日）が体育の日に定められた後、それが由来になってスポーツの秋と呼ばれるようになったと言われていています。その他にも涼しい季節が運動に向いているなど諸説があります。

＜スポーツの秋におすすめの運動＞

・ウォーキング

ウォーキングは体にとって様々なよい効果があり、特別な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる手軽な有酸素運動です。習慣的なウォーキングは体脂肪の燃焼や体質の改善、生活習慣病予防などに効果的です。体調に注意し、適度な水分補給を心掛けながら無理のない範囲で行いましょう。

視線は自然に前を向き、頭を天からつり上げられているような気持ちで高くして背筋を伸ばします。

足の親指から足の小指まですべての指が働くようにします



肘を曲げて手を振ります

足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます

正しいウォーキングホーム

参考：健康長寿ネット

邑久ナーシングではつらつ教室体験会を開催します

日程 第1回 9月24日（火）

第2回 10月15日（火）

時間 午前9時30分～午前10時30分（受付は午前9時から）

内容 はつらつ教室での瀬戸内市オリジナル体操の体験
簡単な体力測定など

対象 市内在住の方（定員15名） 参加費 無料

＜問い合わせ・申し込み＞ 瀬戸内市地域包括支援センター 担当：生活支援コーディネーター

0869-24-7718（直通）



（お問い合わせ）＊介護に関する事など、お気軽にご相談ください

邑久在宅介護支援センター（瀬戸内市ブランチ相談窓口）

〒701-4253 瀬戸内市邑久町箕輪266-1

（老人保健施設 邑久ナーシングホーム内）

月～金 9：30～17：00

0869-22-9503

