

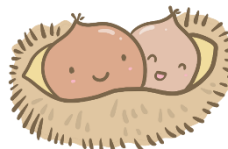


2024年9月

食欲の秋！ 秋はなぜ食欲が増すのでしょうか。
そのメカニズムを理解するとともに、秋によい食べ物を取りいれましょう。

☆秋に食欲が増す理由

- 体が夏バテから回復しようとしている
- 魅力的な旬のおいしい食材が豊富
- 基礎代謝（人が生きていくために必要最低限のエネルギーのこと）の上昇
- ◎セロトニンの分泌の減少



セロトニンの役割「心身のリラックス作用」「食欲のコントロール」
セロトニンの分泌は日光に当たる時間に比例して増えるため、日照時間が短くなる秋はだんだん減ってくる。
セロトニンは一定のリズムで動く動作（ウォーキング、サイクリング、噛む動作など）で分泌が促進される

セロトニンを生成するには、必須アミノ酸のトリプトファンが含まれる食材を摂り、ビタミンB6も、アミノ酸の再合成を手助けする補酵素なので一緒に必要です。

トリプトファンを多く含む食品

卵、納豆や豆腐などの大豆製品、肉や魚、乳製品、ナッツ、バナナなど

ビタミンB6を多く含む食品

赤身の魚、脂の少ない肉類ヒレ肉、ささみ、さつま芋、生シイタケ、バナナ、ブロッコリー、パプリカ、すりごまなど



☆秋の体の乾燥を守り免疫力を上げる食材「漢方の暮らし365日 川手鮎子著より」

酸っぱくて甘いもの ギョウ、杏、ぶどう、みかん、レモンなど
肺を潤すもの 杏、大根、白きくらげ、ゆり根、梨、銀杏、はちみつなど
白い食材 白きくらげ、れんこん、大根、ゆり根、山芋など
血や精を潤して栄養分を補う食品
鶏肉、豚肉、うすらの卵、スッポン、牛乳、黒豆、黒ゴマ、山芋、クコの実など
カゼなどから体を守るもの（とりすぎに注意）
生姜、ネギ、ニンニク、紫蘇など香辛料

☆☆☆日頃の料理に取り入れていきたいですね。

☆秋によい食材を食べよう

とろろ焼き

材料 (2人分)	作り方
山芋 160g 卵 1個 めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1 サラダ油 大さじ1 かつおぶし、ネギ、 ポン酢、マヨネーズなど	① 山芋は皮をむき、すりおろす。 ② ①、卵、めんつゆをボウルでよく混ぜる。 ③ フライパンに油をひき、中弱火で熱し、②の生地を入れて2〜3分焼く。お皿を被せるように使って裏返し、さらに2〜3分焼く。 ④ 好みでトッピング、好みのたれで食べる。
1人分のエネルギー 136kcal〜	



鮭の豆乳味噌スープ



鶏肉の 梅ニンニク焼き

材料 (4人分)	作り方
生鮭 2切 じゃがいも 200g 玉ねぎ 160g 大根 100g 生シイタケ 80g 豆乳 200ml A 水 400ml 酒 大さじ2 和風顆粒だし 小さじ1 味噌 大さじ2 バター 20g 薄力粉 適量 あらびき黒胡椒 適量 細ネギ 適量	① じゃがいもは皮をむき、6〜8等分に切る。玉ねぎは薄入り、大根は1cm厚さのいちょう切り、生シイタケは石づきをとり4等分にする。 ② 生鮭は3〜4等分に切って薄力粉をまぶしておく。 ③ 鍋にバターを溶かし、②を並べて入れ、両面に焼き目をつけ、取り出す。 ④ 続けて、同じ鍋にじゃがいも、玉ねぎ、大根、生シイタケを加えてさっと炒め、Aを加えて一煮立ちしたら弱火で10分程煮る。 ⑤ ③を鍋にもどし、味噌を溶き入れ、豆乳を加えて煮立つ直前で火をとめる。 ⑥ 器に盛り、ネギを散らす。
1人分のエネルギー 183kcal	

材料 (2人分)	作り方
鶏もも肉 250g ししとう 4本 梅干し 2個 サラダ油 小さじ1 A 酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ1/2 みりん 大さじ2 おろしんにく 小さじ1	① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。ししとうはへたを切り落とす。梅干しは種を取り除き、包丁で叩いてペースト状にする。 ② 梅干しペーストとAで合わせ調味料を作っておく。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目を下にして入れて、中火で焼き色ががつくまで焼く。裏返し、蓋をして弱火で3分加熱する。 ④ ③に②の合わせ調味料とししとうを加えて煮からめる。
1人分のエネルギー 315kcal	



コロコロさつま芋ボール

1個分のエネルギー 30kcal

材料 (25個分)	作り方
さつまいも 250g (中1本) A 牛乳 大さじ1 砂糖 大さじ2 バター 10g 片栗粉 大さじ2 サラダ油適宜	① さつま芋は皮をむいて適当な大きさに切る。鍋にかぶるくらいの水とさつま芋を入れ、竹串がスーッと通るくらいまでゆでる。 ② ①を熱いうちにマッシャーでつぶす。Aを入れてしっかり混ぜ、片栗粉を入れてしっかり混ぜる。 ③ ②をころころサイズに丸める。 ④ フライパンに少し多めのサラダ油をひき、③を焼く。全体にこんがり焼き目がつくようにころころ転がしながら炒める。 ⑤ 焼き目がきれいになったら、フライパンから取り出し、油を切る。