



## なぜ食欲の秋なの？ ～おすすめの食材など～



## 【 秋に食欲が増す理由 】

## ・気温の変化

夏の暑さが和らぎ、気温が下がることで体のエネルギーを消費しやすくなり食欲が増す。

## ・新陳代謝の活性化

冬に備えて脂肪を蓄えようとします。新陳代謝が活発になることでエネルギー消費量が増え食欲が増進。

## ・豊富な旬の食材

秋はサンマ、栗、さつまいも、かぼちゃ、きのこ、梨、柿など栄養価が高くておいしい食材が多い。



## 【 健康的に楽しみましょう 】

## ・バランスのとれた食事を心がける

主食(ご飯やパン)主菜(魚や肉、豆類)副菜(野菜)をバランスよく取り入れて栄養をしっかり補給。

## ・食事のペースをゆっくり

食べるスピードをゆっくりすることで、満腹感を得られ食べ過ぎを防ぐことができる。

## ・適度な運動

軽い運動が大切。食べた分のエネルギーを消費して、健康的な体づくりをしましょう。

## ・水分補給を忘れずに

水分補給をしっかり行なうことで、消化を助け、体調を整える効果がある。



## 【 おすすめの食材 】

・**サンマ** … 良質なタンパク質と脂質、特に DHA や EPA が豊富で、脳の働きを助けて血液をサラサラにします。

・**さつまいも** … 食物繊維が豊富。ビタミン C やカリウムも含まれており、むくみや美肌に効果的です。

・**きのこ類** … 低カロリーで食物繊維が豊富。免疫力を高め、便秘を予防する効果があります。

・**かぼちゃ** … ビタミン(A,C,E)が豊富。抗酸化作用があり風邪予防にも効果があります。



旬の食材を使って栄養豊富な食事を楽しみながら、健康的な生活を送ることを心がけましょう。

インフルエンザ・新型コロナ  
予防接種のご案内

**予約開始** 10月 1日(水)より

**接種開始** 10月14日(火)より

電話で予約可能！予約なしでも接種可能！

## ●10月休診日●

7日(火)・8日(水)・30日(木)

午前：通常通り 午後：休診



**診療時間のご案内** 住所：賀茂郡河津町下佐ヶ野71-1(セブンイレブン下佐ヶ野店隣) 電話：0558(36)8606

(受付時間 8:00～11:30 13:00～15:30 診療時間 8:30～12:00 13:30～16:00)

| 内科・小児科・外科 | 月      | 火      | 水      | 木      | 金      |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 午 前       | 伊藤淑子医師 | 伊藤淑子医師 | 伊藤淑子医師 | 伊藤淑子医師 | 伊藤淑子医師 |
| 午 後       | 伊藤淑子医師 | 伊藤淑子医師 | 伊藤淑子医師 | 休 診    | 伊藤淑子医師 |

