

食べ過ぎ注意報 発令！

乙女心と秋の空とは言ったもので、秋の天候は変わりやすく、また、夏の疲れがどっと出てくるので、一年の中でも、特に自分の体調に気かけなければなりません。実りの秋、旬のおいしい食べ物がたくさん出てきます。その日の気温や体調に合わせて、食材を選んだり、食べる量にも意識してみましょう。

ゆっくりよく噛んで食べましょう

血糖が急上昇すると、その分降下も早くなります。そうすると、空腹になり、さらに食欲が増します。

スパゲティ、パンなどの糖質に偏った食事には野菜のおかずをプラス、砂糖をたくさんつけたお菓子などは1回に食べる量を見直しましょう。

食事時間が早い場合は、10～15分以上を目標にしましょう。

消化に良いものを選びましょう

- ・消化に良いもの・・・大根、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品
- ・疲労回復効果のあるビタミンB群・・・きのこ、豚肉
- ・ストレス緩和のビタミンC・・・いも類



身体を温めましょう

- ・湯舟に浸かる
- ・暖かい飲み物を飲む
- ・根菜類、冬が旬の食べ物を食べる
・・・ごぼう、大根、蓮根、しょうがなど



旬の食材で1品：さつまいもプリン



1個あたり75kcal

材料(6人分)

- ・さつまいも 中1本
(正味200g)
- ・牛乳 150ml
- ・砂糖 20g
- ・ゼラチン 5g

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、2cmくらいの輪切りにして水にさらした後に、竹串がすっと通るまで茹でる
- ② 熱いうちにマッシュし、粗熱をとる
- ③ ②に牛乳、砂糖を入れ、ミキシングする
- ④ ゼラチンに大さじ1のお湯をいれてふやかしたものを③に入れ、さらにミキシングする
- ⑤ 器に入れ、冷やし固める

さつまいもは食物繊維が豊富で、ビタミンCが入っています。さつまいもの自然な甘味を味わってみてください。暖かい飲み物と一緒に食べると満腹感UP！