



食欲の秋！！でも食べすぎには注意が必要

まだまだ残暑はきびしいけれど、朝晩は涼しくなり、夏バテ気味だった身体も次第に食欲がアップしてくる今日この頃。でも勢いにまかせて食欲に走れば体重もアップ、ついでに健康度はダウン。つつい食べ過ぎてしまうこの季節。そこで今回は、上手な食べ方をいくつかご紹介したいと思います。

そもそも、なぜ秋は食欲が旺盛に？

「食欲の秋」という言葉がありますね。でも、なぜ「秋」なのかご存知ですか？ 秋といえば「実りの秋」。つまり、秋は沢山おいしい食べ物が収穫できるから、という昔からの言い伝えが強いのでしょう。確かに、秋に収穫出来る果物は四季の中で一番多いですし、日本人の主食とされる米も主に秋に収穫されます。それから、暑い夏が終わって弱っていた食欲も回復するという、2つの意味が「食欲の秋」と昔から言われる理由なのではないでしょうか？



食欲旺盛は悪いことじゃない、けど…

食べることは決して悪いことではありません。逆に食べない方が体には毒です。とくに、育ち盛りの子供や動くことの多い仕事に就いてる方は、食べることで体力を回復したり、スタミナをつけることが大切です。問題は、「食べ過ぎる」ことです。よく「甘いものは別腹」と言いますが、もちろん別腹など存在しません。秋はダイエットが挫折しやすいという噂も。でも秋の旬の果物はやっぱりおいしい…。

そこで今回は、食べ過ぎないように旬の食べ物をおいしく食べるコツを紹介したいと思います。正しい食べ方をすれば楽しい「食欲の秋」になりますよ。

《ダイエットに我慢は良くない》

ダイエット中の方にとっては、「食欲の秋」は敵だと思っている方も多いのでは？しかし、食べないダイエットはとても危険です。日ごろの労力や脳の動きが衰えるばかりか、急に過食をして逆に太ってしまう可能性も。ダイエット中でも、決して「食」を敵に回してはいけません。上手な食べ方をすれば、ダイエット中でも楽しい「食欲の秋」にすることが出来ます。



上手な食べ方とは？

では、上手な食べ方をいくつか紹介します。この2つは特にお勧めな方法です。

① 食前に野菜を多めに食べる

よく、レストランなどに行くと、メインメニューの前にサラダなどの野菜が出てくることが多いですね。サラダは簡単に出来るというのがありますが、他にも理由があります。実は意外にも野菜は消化が遅いのです。つまり、長い間満腹でいることが出来るのです。そのため、その後の食事を制限することができ、食べ過ぎを防ぐことが出来ます。そして、食物繊維が豊富なため、他の食べ物の消化を促してくれる効果があります。食前というのがポイントです。食前野菜効果は本当に驚きますよ。



② 忙しくても早食いは禁物

仕事が忙しくて満足にお昼ご飯を食べる時間もない！そんな方もいるかとは思いますが、早食いは肥満の元です。なぜかと言うと、早食いをすれば食べることと時間だけに集中してしまい、満腹になったことに気づかないからです。そして、子供の頃から言われている方も多いと思いますが、「よく噛んで食べる」ことも大切です。噛むことによって満腹感を得やすくなり、食後の消費エネルギーも高まると言われています。忙しくて時間がない！という方は、よく噛むことだけでも取り入れてみて下さい。意外と少量で満腹になりますよ。

いかがでしたか？上手な食べ方をして、楽しい「食欲の秋」をお過ごし下さい。

今回ご紹介した2つの例は、秋に限らず、春夏秋冬いつでも効果のある方法です。是非今後も意識して、健康で丈夫な体作りのひとつとして取り入れてみてはいかがでしょうか？

『ヒヤリハットアンケート』の提出をお願いします。

別途配布する『ヒヤリ・ハットアンケート用紙』に記入し、事業所管理担当者に提出してください。手渡しその他、管轄営業所への郵送でもかまいません。