



秋は「実りの秋」「食欲の秋」と言われ、新米や栗、さつまいもなど旬のおいしい食べ物が増える季節です。

一方で、食べ過ぎは体重増加や血糖値の上昇につながる場合があります。

食欲の秋を健康的に楽しむために、次の 3 つを意識してみましょう。

① 野菜から食べる。

食物繊維を先に摂ることで、食後の血糖値の急上昇を抑える効果が期待できます。

② よく噛んでゆっくり食べる。

よく噛むことで満腹感を得やすくなり、食べ過ぎの予防につながります。

③ 主食・主菜・副菜をそろえる。

栄養バランスが整い、健康的な食生活につながります。

旬の味覚を上手に取り入れながら、健康的に食欲の秋を楽しみましょう。

