



# 実りの秋

旬の食材を味わおう!

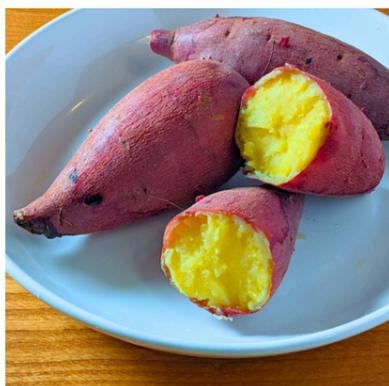
秋は米をはじめ、野菜や果物などさまざまな食材が実る季節。最も美味しく価格もお手頃になるこの時期に旬の食材を楽しみましょう!

## さつまいも

甘味が特徴的な根菜で、9~12月頃に収穫期を迎える

### 主な栄養素

- ・ビタミンC→疲労回復に繋がる
- ・カリウム→塩分を体外へ排出する
- ・食物繊維→腸の働きを促進する



## れんこん

 9~10月が旬。一段と風味が深まります

### 主な栄養素

- ・ビタミンC→疲労回復
- ・カリウム→塩分を体外へ排出する
- ・タンニン→血中のアルコール分を体外へ排出する

## カボチャ

含まれている栄養素が高く、保存性にも優れている

### 主な栄養素

- ・βカロテン→皮膚や粘膜を助ける
- ・カリウム→塩分を体外へ排出する
- ・ビタミンE→抗酸化作用がある



## サンマ

 漢字で「秋刀魚」と書くように9月~10月頃が旬

### 主な栄養素

- ・DHA→脳細胞や網膜の活性化
- ・EPA→血管・血液の健康維持
- ・カルシウム→骨や歯の構成成分



ホクホク! 秋の味覚!

## 鮭とさつまいもの炊き込みご飯

材料 2合分 (4人分)

ごはん	2合
鮭	2切れ
さつまいも	200g
細ネギ	適量
塩昆布	適量
水	適量

### 〈調味料〉

★酒	大さじ2
★みそ	大さじ2
★和風顆粒だし	小さじ2/3
バター	10g
白いりごま	適量

## 作り方

- 1 さつまいも皮をよく洗い1cm角に切り、水にさらしておく。
- 2 鮭はキッチンペーパーで水気を拭きとる。
- 3 炊飯器の中に米、★、2合の目盛りまで水を入れて混ぜる。さつまいもと鮭を乗せ、通常炊飯する。
- 4 炊きあがったら鮭の骨を取り、バターと塩昆布を加えさっくりと混ぜ、器に盛りつける。
- 5 ネギと白ごまを散らして完成!



# 11月14日 世界糖尿病デー (WHO)

## 糖尿病予防のための運動と口腔ケア

運動はインスリン（血糖値を一定の範囲内に抑えるホルモン）の働きを改善し、血糖値のコントロールを助ける働きがあります。すでに血糖値が高めの方はもちろん、現在は正常範囲の方も予防のために下の運動目安やタイミングを参考に取組んでいきましょう！

### 運動の目安

**筋トレ** 週2~3日 8~12回 (1~3セット)

※筋肉を増やすことで基礎代謝やエネルギー消費量も上がるため血糖値を下げる効果が期待できます。

**有酸素運動** 週3日以上 (計150分以上/週)  
1回20~60分

ウォーキング、ジョギング、水泳、水中歩行など  
※水中歩行は膝への負担も少ないのでお勧めです。

#### 効果的なタイミング

食後30分~1時間後に運動することで効果的に血糖値の上昇を抑えることができます。筋トレ後に有酸素運動を行うと、より効果的に糖尿病を予防でき、脂肪燃焼効果も高まります注) 起床時や空腹時の運動は低血糖になるリスクもあるので気をつけましょう。

### 口腔ケアも大切！

#### 歯周病になると...

インスリンの効き目が悪くなり、糖尿病を発症するリスクが高まります。

#### 糖尿病になると...

●糖尿病になると免疫力が低下し、歯周病菌も増殖しやすくなることで歯周病が進行します。唾液の分泌量が低下し、さらに唾液の糖分濃度が上昇することで、歯周病の原因の一つでもあるプラーク（歯垢）が付着しやすくなります。

#### 歯周病予防の必要性

歯周病の治療をきちんと行うことで血糖値の改善にもつながることがわかっています。毎日のお口のお手入れを心がけましょう。



## 『食べ方』のひと工夫で血糖をコントロールしよう！ 血糖コントロールする5つのポイント

### 1 適切なエネルギー摂取量を知ろう

#### A 標準体重を計算

▼65歳未満

身長(m)×身長(m)×22

▼65歳以上

身長(m)×身長(m)×22~25

#### B 身体活動レベルを確認

Lv	B	日常生活の内容
低い	25~30	一日のうち、座っていることがほとんど
普通	30~35	座り仕事を中心だが、散歩や階段の上り下りなどをする
高い	35	立ち仕事、重い荷物を持つ仕事、または運動習慣がある

AB を以下の式に入れて、1日の摂取エネルギー量を計算

$$A \text{ 標準体重} \times B \text{ 身体活動レベル} = \text{1日の摂取エネルギー量(kcal)}$$

### 3 『主食+主菜1品+副菜2品』 栄養バランスよく

●主菜 魚・肉・卵・豆腐(大豆製品)メインのおかずを1品

筋肉やからだを作ってくれる栄養素(たんぱく質)が多く含まれ、筋肉維持だけでなく、血糖値上昇を抑える働きもあります。

●副菜 野菜・きのこ類・海藻類メインの小鉢2品

野菜や海藻類に含まれる食物繊維には血糖値上昇を緩やかにする働きがあります。また便秘改善効果やデトックス効果もあります。

●主食の目安：ご飯100~150g、食パン(5~6枚切り)1枚、うどん・そば1袋、おかずや小鉢をしっかり食べて、主食は食べすぎにならないように気を付けましょう。

### 2 規則正しい時間に同じ量を

食事で血糖値コントロールしていくことが一番大切です。欠食や食べ過ぎ、早食いは、血糖値の上昇も大きくなり、糖尿病発症リスクが高まります。栄養バランスを整えて、規則正しい時間に3食きちんと同じ量を摂取することで血糖コントロールをしましょう。

### 4 間食は、種類や量、 タイミングに気をつけて

- 1日200kcal以内を限度に！
- 低糖質やたんぱく質を含む食品がおすすめです。(プロテインバー、ナッツ類、乳製品、たまごなど)
- 『1日1回、14~15時』と決めて、食べるのがおススメ

### 5 主菜副菜を先、 主食(糖質)は最後に

食べる順番で血糖値の上昇を抑えることができます。糖質を多く含む主食は最後に食べて、血糖値の上昇を緩やかにしましょう。よく噛んで、ゆっくり味わえば、満腹感を得られ、食べ過ぎを防ぐこともできます。