

## 食欲の秋を健康に過ごそう！ ～食べすぎ防止のポイントとは～

### 食欲の秋と呼ばれる由来

多くの食材が旬を迎え、おいしい季節になります。夏の暑さが和らぐことで食欲が回復、冬に向けて栄養を蓄えるために食欲が増します。

### 食べすぎにより起こりえるリスク

消費されなかったエネルギーは脂肪として蓄えられます。内臓に過剰に蓄えられると**メタボリックシンドローム**や**糖尿病**、**脂質異常症**など生活習慣病の要因になる可能性があります。

### 食欲をコントロールするためのポイント

#### 《食べる順番》



**POINT** 食物繊維を多く含むものから食べましょう。

食物繊維がお腹の中をゆっくり移動し、水分を吸収して大きく膨らみ満足感が得られます。また炭水化物から分解されたブドウ糖の吸収速度をゆるやかにし、血糖値の急激な上昇を抑える効果があるため、**糖尿病予防・改善**にも繋がります。

#### 《よく噛んでゆっくり食べる》

**POINT** 一口につき **30回以上** 噛む意識をしましょう。



満腹中枢を刺激して**食欲抑制**に繋がります。またよく噛むことで、素材の味を十分に味わうことができ、薄味でも満足感を得られるため**高血圧予防**にも繋がります。



# 1杯満足！ ミネストローネ

## 材料と分量(1人分)

玉ねぎ	…	25g
にんじん	…	25g
ごぼう	…	25g
キャベツ	…	25g
しめじ	…	12g
ベーコン(厚切り)	…	30g
ミックスビーンズ	…	20g
カットトマト缶	…	65g
(食塩無添加)		
にんにく	…	1/4片
オリーブオイル	…	大匙 1/2
水	…	150 ml
塩	…	0.7g
胡椒	…	少々
パセリ	…	少々

## 栄養価

エネルギー:223kcal  
たんぱく質:9.4g  
脂質 :12.4g  
炭水化物 :20.3g  
食物繊維 :6.8g  
食塩相当量:1.4g

## 作り方

- ① 材料を切る。  
玉ねぎ、にんじん } 一口大  
ベーコン、キャベツ } 角切り  
ごぼう(水にさらす) } (約2cm)  
しめじ … ほぐす  
にんにく … みじん切り
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにく  
を入れ、弱火で香りが出るまで  
炒める。  
ベーコン、玉ねぎを炒める。  
さらに残りの①の材料を加えて  
軽く炒める。
- ③ トマト缶、水、ミックスビーンズ  
を加えて沸騰させ、  
沸騰後は弱火にして食材が  
柔らかくなるまで煮る。
- ④ 塩、胡椒で味を調える。  
お皿に盛り付けたら最後に  
パセリを振りかける。

歯ごたえのある食材を使い、大きめに切ることによって  
噛む回数が増えて満足感のあるスープになりました！

**低カロリー**で、きのこやごぼうなどで**食物繊維も多く**

コンソメ不使用ですが、ベーコンの塩味と食材のうまみで**減塩効果！！**