

食欲の秋を楽しもう！



秋は食べ物がおいしくなる季節です。秋の旬のおいしさを楽しみましょう！

旬の食材はおいしくて、栄養価が高く、新鮮なものが出回り、いいことづくめです！

さんま…秋の味覚の代表といえば「さんま」です。さんまは、身がしまっていて、光沢があり、目が澄んでいるものが新鮮です。

きのこ…秋には色々なきのこが収穫されます。独特の香りや味、歯ごたえなどを楽しみましょう。

くだもの…旬のくだものはみずみずしく、ビタミン類も多く含んでいます。



食べすぎを防ぐにはどうしたらいいの？

① 食事はよく噛んで、腹八分目を心がけましょう

ゆっくりと、よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐ効果があります。

② 薄味に慣れましょう

味の濃い料理は塩分のとり過ぎや主食のごはんの食べすぎにつながります。

薄味に慣れ、素材そのものの味を楽しみましょう。

③ 大皿料理よりも一人一人盛り付けましょう

大皿料理は量の調節がしにくく、つい食べ過ぎてしまいます。1人ずつ、器に盛り付けて食べるよう心がけましょう。きれいに盛り付けることで、視覚からの満足感も得ることができます。



山形県最上保健所

紅葉を楽しみながら健康になろう！

ようやく猛暑も終わり、過ごしやすい季節になりました。毎日のちょっとした運動で生活習慣病を予防することができます。皆さんも、この機会にはじめてみませんか？



まずは、歩数計をつけて歩いてみよう！

ウォーキングは気軽にはじめられる運動の一つです。

生活習慣病の予防の目安は男性で9000歩、女性で8000歩。平均的な日本人の歩数から考えると、足りないのはあと1000歩ほどです。ウォーキングの時間が忙しくてとれない場合でも、普段から歩数計をつけることで、意識が高まり、歩数が増えるといわれています。



寒くなってくると、外出するのもおっくうに。そんな時は、誰でも1度はしたことがあるラジオ体操を習慣にしてみませんか？

1日10分間のラジオ体操でも、毎日つづけると生活習慣病を予防する効果があります。

山形県最上保健所