

# 食欲の秋・運動の秋

10月になり、だんだんと過ごしやすいい日が増えてきました。  
美味しいものが増え、食欲も増してつい食べ過ぎてしまうということはありませんか？  
涼しく、運動もしやすい気候になったと思います。運動も少しずつ行っていきましょう！

## 秋の旬の食材



さんま

中性脂肪、コレステロールを下げる働きのあるDHA、EPAが多く含まれます。  
カルシウム、ビタミンA、ビタミンEなどのビタミン、ミネラルも豊富です。



きのこ類

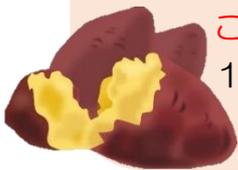
きのこ類は食物繊維が豊富です。  
食物繊維には糖質や脂質の吸収を穏やかにする働きや腸の働きをよくしてくれる働きがあるので肥満や便秘の改善に効果的です。

旬の食材は栄養価が高い！

さつまいも

甘くて美味しくて、食物繊維も豊富だけど、糖質もたくさんです。

中サイズの焼き芋(200g)は  
ご飯一杯(200g)と同じ糖質量！  
1日1/3程度にしましょう。



くり

実はさつまいもより食物繊維が多く、  
ビタミンやミネラルも豊富です。  
しかし糖質も多く含まれるので注意。

くり5粒でご飯小盛り(100g)と  
同じ糖質量！



★芋類、かぼちゃ、栗は糖質量が多く、ご飯やパンと同じ分類！

⇒これらの食品は量に注意し、1日1回1種類にする

★サンマ、イワシ、サバ、カツオなどの青魚にはDHAやEPAが多く含まれる！

積極的に摂取しよう

★食物繊維は野菜類、海藻類、きのこ類に多い

毎日野菜類、海藻類、きのこ類を組み合わせると350g以上食べると◎



生野菜だと両手1杯/食



加熱野菜だと片手1杯/食



小鉢で1~2品/食

サラダ  
味噌汁  
野菜炒め  
でも！

# 運動の効果は？

★筋肉が増え、基礎代謝量アップ！  
→**体重減量効果**！

★ブドウ糖の利用が促進！  
→**血糖値が低下**！

★高血圧や脂質異常の改善

★骨粗鬆症などの予防 など

# 消費カロリーってどのくらい？

(体重 60kg の場合)

ウォーキング  
(30分)  
約 150kcal



自転車に乗る  
(30分)  
約 120kcal



料理する  
(30分)  
約 75kcal



洗濯を干す  
(30分)  
約 90kcal



30分程度の運動でも効果あり！  
まずは歩いてみよう！  
→今よりプラス 2000 歩/日

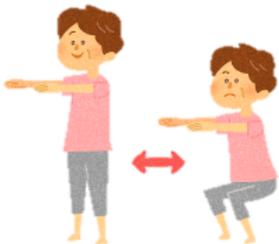
料理や洗濯、掃除などの家事や  
日常生活でもカロリーが消費されて  
います！

# お家で簡単にできる運動は？

## <スクワット>

10回×2セットやってみよう！

- ① 両足を肩幅くらいに開いて立ち、両腕を前に水平に伸ばす
- ② 両膝をゆっくり曲げ、1秒キープ
- ③ ゆっくり両膝を伸ばす



椅子や壁につかまりながらやってみよう！

## <かかと上げ>

15回×2セットやってみよう！

- ① 両足を肩幅くらいに開いて立ち、背筋を伸ばす
- ② 両足のかかとを上げて、3秒キープ
- ③ 両足のかかとを床にストンと落とす



骨も強くなる！  
骨粗鬆症予防にもなります。

- ・食後高血糖改善のために食後 1～2時間に運動する
- ・低血糖になった時のためにブドウ糖やジュースを常備する
- ・無理せずに行えることから少しずつ続けよう！

