

食欲の秋ですね！

いろいろな作物が収穫される秋は食欲も旺盛なることから{食欲の秋}と言われます。

気温が高かった夏は体温を維持することが簡単ですが、気温が下がってくると体温を維持するために、沢山のエネルギーが必要になります。

そのために冬に向けて体にエネルギーを貯めておけるように秋は食欲が増すのです。

おいしい食材が沢山収穫されます。(米・さんま・鮭・さつまいも・里芋・ぶどう・柿・りんご など)

(新米)

日本人の主食です。よく噛んで食べるとゆっくり消化するため、パンや麺に比べて腹持ちがよくたんぱく質やミネラルが豊富です。

(さつまいも)

食物繊維が多く便秘予防に効果的です。離乳食から使用できる食材です。

(里芋)

いも類の中で最も低カロリーです。独特のぬめりは脳細胞を活性化します。