

食欲の秋ですね。

いろいろな作物が収穫される秋は、食欲も旺盛になることから「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・秋刀魚・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。

サツマイモは食物繊維が多く、便秘予防に効果的です。離乳食から使用できる食材です。

里芋は、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。