



食育だより



広島県では、10月19日を「ひろしま食育の日」、その日を含む週を「ひろしま食育ウィーク」としています。

食育基本法の前文の中で、「食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、さまざまな経験を通して『食』に関する知識と

『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」とされています。

「食べることは「生きること」。私たちが健康に生きていくために欠かすことができない大切な営みです。「ひろしま食育ウィーク」に、食べることの楽しさや料理をする楽しさ、食べものの大切さを考えてみませんか。

お芋がおいしい季節がやってきました。坂町の郷土料理である「にたりもち」を作しましょう。食の伝承で世代と世代をつなぎ、地域の未来を紡いでいけるといいですね。

☆にたりもち

材料	4人分
さつまいも	300g
切り餅	2こ
A { 砂糖	大さじ1
白ごま	小さじ2
きな粉	20g
砂糖	大さじ1

80kcal 塩分0g



餅をしっかりつぶすことで、舌触りがなめらかに仕上がります。

<下準備>

さつまいも：皮をむいて適当な大きさに切る。

切り餅：1個を6等分にする

きな粉と砂糖を混ぜ合わせる。

<作り方>

① さつまいもを鍋に入れ、さつまいもがかぶるくらいの水を加えて火にかける。さつまいもに竹串がすっと入るくらいになったら、餅を加えて餅がやわらかくなるまでさらに蒸し煮にする。

② ①の水気をきって火にかけ、粉ふきいもを作る感じで水分をとばす。

③ ②にAを加え、すりこぎで餅をつぶすようにしっかり混ぜ合わせ、なめらかになるまでよく混ぜる。(結構力がいります。)

④ ③をスプーンで適当な大きさに取って、砂糖を混ぜたきな粉をまぶしながら形を整える。

毎月19日は「食育の日」！
10月19日は家族一緒にご飯を食べよう。



10月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ 「楽しく簡単クッキング!②

いつまでもきらめき生活を(低栄養、認知症予防)」

とき	ところ
10月21日(月) 10時~13時	小屋浦ふれあいセンター 申込み ☎886-8003
10月25日(金) 10時~13時	保健センター 申込み ☎885-3131
10月29日(火) 10時~13時	横浜ふれあいセンター 申込み ☎885-0014

<<献立>>

- ・塩麹さつまいもごはんのおにぎり
- ・豆腐と高菜漬けの焼き餃子
- ・れんこんの青のりチーズ炒め
- ・ほうれんそうとまいたけのゴマみそあえ
- ・秋の香りのたまご焼き
- ・フルーツ(柿)

持参物 エプロン、三角巾、米75g、ハンドタオル

対象 どなたでも(男性大歓迎)

申込み 3日前までに、各会場へ申込みください。

問合せ 保健センター ☎885-3131

秋のバランス
弁当を作ります

健康さか21

～1に運動 2に食事

よい習慣で健康生活～

食欲の秋到来！食欲と上手におつきあい

本格的に秋めいてきましたね。秋といえば、「天高く馬肥ゆる秋」という言葉もあるように、食欲の秋を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。

どうして秋は食欲が増すの？

日光を浴びると、私たちの脳は「セロトニン」と呼ばれる物質を分泌します。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、「精神を安定させる働き」と「食欲を抑える働き」の2つの働きを持っています。

夏と比べて日照時間の短くなる秋にはセロトニンの分泌量が減少するので、食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増してしまうと考えられています。

セロトニンを増やそう

食欲がセロトニンと関係があることがわかりましたね。食欲をコントロールするために、セロトニンを分泌させる方法をご紹介します。

① 体を動かそう

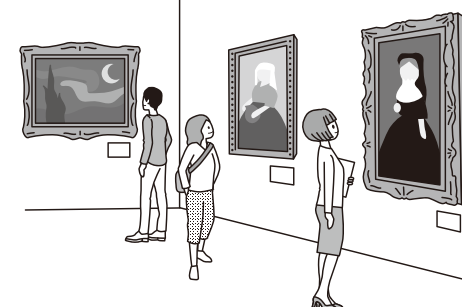
一定のリズムの動きはセロトニン分泌を促します。ウォーキングやジョギングなどがおすすめです。リズムカルに掃除機をかけるなどもいいですね。



③ 感情を動かそう

喜怒哀楽の感情を日常的に引き出してみましょう。意識的に脳を活動させるとセロトニンを増やすことができます。

芸術の秋です。様々な芸術や、いろんな人と触れ合って、心を動かしてみましょう。



② 夜はよく眠り、朝起きたら

太陽の光を浴びよう

良い睡眠はセロトニンを分泌させます。また、朝に太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、睡眠に大切なホルモンも分泌されるため、より良質な睡眠へとつながります。

起床後30分以内にカーテンをあけ、太陽の光を浴びましょう。



「幸せホルモン」でもあるセロトニン。食欲抑制だけでなく、精神の安定や安心感にも大きな役割を果たしています。ぜひセロトニンの分泌を増やし、おいしく楽しく秋をお過ごしください！