南山堂　栄養通信

臨時号
Vol.　21

食欲の秋
食べ過ぎを防ごう

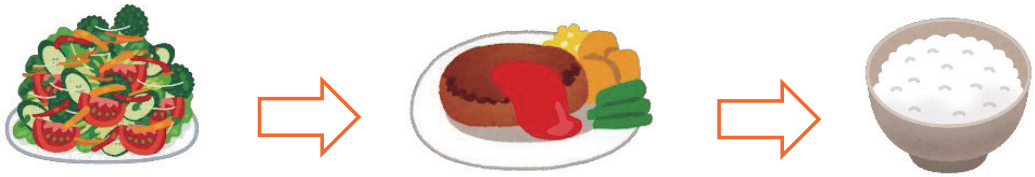
秋は、豊かな実りの季節です。
新鮮な野菜や果物、そして美味しいお米や魚介類が揃い、
私たちの食欲をそそります。
しかし、食欲が増すこの季節には、食べ過ぎに注意が必要です。
秋は特に食事のバランスが崩れやすく、体重管理が難しく
なる時期でもあります。
そこで、今回は「食欲の秋」を楽しみながら、
健康的な食生活維持するためのポイントをご紹介します。

NANZANDO HOLDINGS

2025年10月

秋の食べ過ぎ　食べ方で対策

食べる順番を工夫しよう



副菜　　主菜　　主食

食べる順番を工夫することで、**血糖値の急激な上昇を抑制**できます。

まずは、野菜や海藻など食物繊維を含んだ「副菜」から食べましょう。

続いて、肉や魚などタンパク質を含む「主菜」。

最後に米やパンなど炭水化物である「主食」を食べましょう。

POINT　**食物繊維**を多く含むものから食べよう

食物繊維は水溶性と不溶性の2種類があります。水溶性食物繊維は水分を含んでゲル状になり、胃の内容量を増やすため、少量でも「満足した」と感じやすくなり、次に手を伸ばす前に満腹信号が脳に届きやすくなります。

食物繊維の作用により、食後の糖質の吸収が緩やかになり、

血糖値とそれに伴う急激な空腹感の上昇・下降が起きにくくなります。

よく噛んでゆっくり食べよう

一口につき**30回以上**噛むことを意識しましょう！

しっかり噛むことで満腹中枢が刺激され、
食べすぎを防ぐ効果が期待できます。

また素材本来の味を感じることができ、薄味でも満足感を得られるため

高血圧予防にも繋がります。

食べ過ぎによって起こる健康リスク

体重増加・メタボリックシンドローム

高カロリー・高脂質な食事を続けると、体重が増えやすくなります。
内臓脂肪が溜まり、**2型糖尿病・高血圧・脂質異常症**などの
「生活習慣病」や**心筋梗塞・脳卒中**のリスクが高まります。

消化器トラブル（消化不良／胃もたれ／逆流性食道炎）

食事量が多くなると胃酸の逆流が起こりやすくなり、
胸やけ・胃もたれ　不快感や胃痛に繋がります。

腸内環境の悪化・免疫低下

食べ過ぎによる腸への負担から善玉菌が減少、腸の働きが悪くなり、
便秘・肌荒れ・アレルギーなどを招く可能性があります。

適正体重や適正な摂取カロリーを知ろう！

適正体重はBMI（体格指数）が目安になります。
「腹八分目」で食べ過ぎを防ぎ、基礎代謝や活動量に見合った
カロリー摂取を意識することで、健康的な食生活を続けましょう。

- BMI ＝ 体重 kg ÷（身長 m × 身長 m）
- 標準体重 kg ＝（身長 m × 身長 m ）×22
- 1日の適正摂取カロリー
  ＝ 標準体重 kg × 25 kcal ～ 30 kcal

（※ 軽労作　生活の大部分が座位　デスクワークなど）

秋の味覚でおいしく健康に！

かぼちゃ

秋のかぼちゃは、β-カロテン（ビタミンA）、ビタミンC、E、食物繊維が豊富で、免疫力向上や抗酸化作用、腸内環境の改善に役立ちます。
β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、肌や粘膜の健康をサポートします。また、食物繊維は便通改善にも効果的です。
栄養価が高いかぼちゃを冬至に食べると風邪予防につながると言われています。

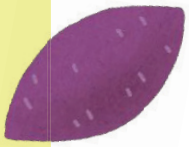
秋刀魚は、良質なオメガ3脂肪酸（DHA・EPA）やビタミンD
B群が豊富で、心血管疾患の予防や認知機能の向上に効果があり、特にオメガ3脂肪酸は血中コレステロールを改善し炎症を抑える働きがあります。
秋刀魚はそのまま焼いて食べるのが最も栄養を逃さないお勧めの調理方法です。

秋刀魚

ぶどう

ぶどうは、ポリフェノールやビタミンC、食物繊維が豊富で抗酸化作用や免疫力強化、腸内環境の改善に役立ちます。
特に、赤ワインでも知られるレスベラトロールは血液循環の改善や生活習慣病予防に効果があると言われています。

さつまいもは、食物繊維、ビタミンC、カリウム、抗酸化作用のあるアントシアニンを豊富に含み、腸内環境の改善や免疫力アップに効果的です。
特に、食物繊維は便通を促進し、カリウムはむくみを防ぐ働きがあります。また、血糖値の上昇が緩やかな低GI食品です。
甘みが強いさつまいもは、ダイエットに適していますが、食べ過ぎに注意です。



さつまいも

鮭

鮭はオメガ3脂肪酸（DHA・EPA）、ビタミンD、タンパク質が豊富で、心血管疾患予防や骨の健康維持に役立ちます。
特に、DHA・EPAは血液をサラサラにし、炎症を抑える働きがあります。また、鮭に含まれるアスタキサンチンは強力な抗酸化作用を持ち、老化防止や免疫力向上に寄与します。