



9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続く秋が訪れるのはもう少し先ようです。夏の疲れが出てくる時期でもあるので、旬の味覚をいただきながら、睡眠・休息を充分取りこれから始まる秋を元気に楽しみましょう。

## 今が旬! 9月☆旬の食材紹介

今月の旬な食材の紹介です。

スーパーなどでぜひ探してみてください!!

### ① さつまいも

さつまいもは、食物繊維とカリウムが多いアルカリ性食品です。さらにポリフェノールやビタミンCも含まれていて、カロリーが高いと思われがちですが、ごはん100gとさつまいも100gは同じくらいのカロリーですので、少量で満腹感が得られるので、ダイエットにもオススメです。

### ② なし

収穫時期は品種により異なり、『幸水』は7月～9月上旬、『豊水』・『二十世紀』は、9月後半までが旬です。まん丸よりも、お尻が平らでどっしりしている方が美味しいと見分けます。

### ③ さんま

秋の味覚の代表格のさんまの旬は9月～10月です。腹がしっかりとした、太めのものを選びましょう。尾の先が黄色のものは脂がのっています。脳の活性化に役立つ、ドコサヘキサエン酸(DHA)が多く含まれています。

## ～親子で気をつけたい生活習慣～

不規則な食生活、食べ過ぎ、運動不足などの生活習慣が原因で起こる病気生活習慣病は、昔は成人病と言われる大人の病気というイメージがありましたが、今は子供でもかかる病気です。生活習慣病と言われるものの中には、高脂血症・脂質異常症・糖尿病などがよく知られます。肥満やガンなども含まれます。これらの病気を放っておくと、脳梗塞や心筋梗塞なども引き起こす恐れがあります。この機会に、家族で、食生活を振り返ってみましょう。

### 自分の食生活をチェックしよう!

- ( ) スナック菓子や甘いジュースを週4回以上食べる。
- ( ) 味付けは濃い方が美味しいと思う。
- ( ) 野菜を食べる量が少ない。
- ( ) 魚よりも肉を食べることの方が多い。
- ( ) 体育の時間以外に運動する機会がない。
- ( ) 夜更かし・朝寝坊をすることが多い。



チェックが3つ以上ある人は生活習慣病のリスクのある食生活を送っています。まずは、リスクを減らす食生活を心がけましょう。



### 意外と怖い、夕食後の間食

夕食後に、水やお茶以外のものを食べる習慣は、健康にとって望ましくありません。主な理由は、

#### ①肥満の原因となる。

夕食後は1日の中でも運動する量が少ないため、体の中のエネルギーを使いにくい時間帯です。さらに、ホルモンの影響で体に脂肪を貯め込みやすい時間帯ということもあり、肥満の原因となりやすいのです。

#### ②虫歯になりやすい

よだれは歯を虫歯菌から守る働きがありますが、夕食後はよだれの量が減り夕食後の間食は虫歯菌が出す酸から歯を十分に守れず、虫歯の危険があります。

#### ③睡眠の質が悪くなる・胸やけ・胃もたれ

夕食後の間食から、就寝までに消化が終わらない場合、残った分は寝ている間に消化されます。すると脳が消化の信号を体に送る為しっかりと休まらず、朝すっきり起きられません。消化も寝ながら消化する為、きちんと消化できず、起床後に胃もたれや、胸やけが起こることがあります。