

10月 お弁当献立表

10月16日 から 10月31日

管理栄養士のコメント【食欲の秋 なぜ秋は食欲が増す？】

秋といえば食欲、読書、スポーツなど色々な表現がされる季節です。夏の暑さも落ち着き、何かを始めるには最適な季節でもあります。なぜ秋は食べ過ぎてしまうのか、「美味しいものが多い季節だから」と考えるでしょうが、実は人間の身体の仕組みが関係しているという事はあまり知られていません。その大きな理由の正体は、食欲の調節や精神の安定させる作用を持つ神経伝達物質である「セロトニン」。別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、日光を浴びた時間によって分泌される量に変化することも分かってきました。9・10月と日中の日射時間が減少することによって精神を安定させるためのセロトニンが不足し、補うために人の食欲が増加すると考えられています。これが秋になると食欲が増す科学的な根拠なのです。秋に食欲が増すと食べ過ぎて体重増加や病気のもとにもなってしまいます。食べ過ぎを防ぐにはどのような対策があるのかを紹介します。●噛む回数を増やし、普段よりゆっくりと食べる●低カロリー食品を選ぶ●美味しいものを少し食事に取り入れる。人間には感覚特異的満腹感という、美味しいものを食べた時に満腹感を感じさせるシグナルがあります。食べ物が美味しい季節ですが、食べ過ぎには気を付けつつ秋の味覚を存分に堪能してください。

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
			白身フライ チーズオムレツ 春雨チャプチェ たまねぎ時雨煮	鶏肉と野菜の炒め物 野菜春巻き ひじき炒り煮 大根サラダ	おまかせ メニュー
			541Kcal 脂質21.5g 塩分3.6g	338Kcal 脂質16.2g 塩分4g	
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
ハンバーグ (BBQソースかけ) 五目豆 野菜フライ	メバル天ぷら (和風山菜あんかけ) 青菜煮浸し 高野豆腐の煮物	特製からあげ じゃがいも煮付け たまねぎ時雨煮 白菜キムチ	とんかつ玉子とじ マカロニサラダ 春雨酢の物 さつまいも甘露煮	肉みそがけ麺 コロッケ 紅白なます 昆布豆	おまかせ メニュー
428Kcal 脂質20.4g 塩分4.1g	385Kcal 脂質19.3g 塩分3.4g	553Kcal 脂質27.2g 塩分2.9g	441Kcal 脂質22.9g 塩分3g	291Kcal 脂質11.7g 塩分2.9g	
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)
ハムカツ 目玉風焼きオムレツ 切干大根煮 れんこん金平	豚肉スタミナ炒め ひじき炒り煮 大根サラダ キャベツの和え物	高野豆腐の含め煮 八宝菜 春雨サラダ キノコの甘辛煮	ハンバーグ (デミグラスソース) こんにゃく金平 ナムルもやし	チャンポン風炒め 野菜かきあげ じゃがいも煮付け 玉葱マリネ	
427Kcal 脂質23.8g 塩分3.7g	418Kcal 脂質21.8g 塩分3.1g	364Kcal 脂質22.5g 塩分3.2g	374Kcal 脂質18.8g 塩分3.2g	424Kcal 脂質23.8g 塩分2.9g	

* ごはん 1 食分のエネルギーは 385kcal です。

- ・昼食は配達当日の午後1時までにお召し上がりください。
- ・直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿気の多いジメジメした場所には置かないでください。

姫路市香寺町中仁野502番地

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683

兵庫県神戸市西区櫨谷町松本809-1

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683