

管理栄養士
原さん

おすすめ Recipe

NO.7

《 テーマ 》 健康的に食欲の秋を楽しもう!

秋に食欲が増す理由

“食欲の秋”と呼ばれる理由は諸説あり、「美味しい食材が多い季節だから」という理由だけではありません。暑い夏を乗り越えて、バテた体を元に戻そうとする働きの高まりや、気温が下がってくると体を温めようと基礎代謝が上がります。エネルギーを多く使うため、それを補給しようと食欲が増すのです。また、食欲の抑制に関わる脳内の神経伝達物質であるセロトニンは、日照時間が短いと分泌が減少するため、秋から冬にかけて分泌が減る傾向にあります。このように秋に食欲が増えるのは自然なことと言えますが、体調と体重のコントロールもしながらこの季節を楽しみましょう。

1日に必要なエネルギー量を計算してみましょう!

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{標準体重(kg)}$$

$$\text{標準体重(kg)} \times \text{身体活動量(kcal)} = \text{1日の摂取エネルギー量(kcal)}$$

<身体活動量の目安>

- ・軽労作: (デスクワーク中心の方・主婦) 25~30kcal
- ・普通の労作: (立ち仕事が多い方) 30~35kcal
- ・重労作: (力仕事が多い方) 35kcal~

~肥満度(BMI)を確認してみよう~

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

肥満度分類	
低体重	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満 (肥満1~4度まで分類あり)	25以上



ワンポイント
アドバイス!

11月14日は「世界糖尿病デー」

世界糖尿病デー(WDD)は世界規模で糖尿病に対する注意を喚起しようと、国際糖尿病連合(IDF)と世界保健機関(WHO)によって1991年に開始され2006年に国連の公式の日になりました。

11月14日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとして顕彰しています。我国では、各地で建造物をブルーにライトアップして、啓発活動を実施。ご自身やご家族、大切な人とともに、糖尿病について考え、予防に向けた一歩を踏み出しましょう。

参考:世界糖尿病デー実行委員会



world diabetes day
14 November

きのこソースのおからハンバーグ

Okara hamburger with Mushroom sauce



材料 1人分

鶏ひき肉	75g
おから	50g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
ナツメグ	少々
塩こしょう	少々

[きのこソース]

えのきたけ(3cm長さ、根元を落とす)	1/3個
しめじ(石づきを落とし小房に分ける)	1/3個
エリンギ(3cm短冊切り)	1本
デミグラスソース缶	1/2缶
トマトケチャップ	大さじ1
バター	大さじ1/2
油	大さじ1/2

作り方

- ① フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める
- ② ボウルにひき肉、おから、①を入れて混ぜ、塩こしょうを少々、ナツメグを加えてさらによく混ぜ、小判型にまとめる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて両面に焼き色をつける。中まで火が通るように、蓋をして弱火で約10分間蒸し焼きにする。

[きのこソース]

- ④ フライパンにバターを溶かしてきのこ類を炒め、デミグラスソース、ケチャップを加えて煮込む。
- ⑤ 煮立ったらハンバーグを戻し入れ、軽く煮込んで塩こしょうで味を整えて完成。

ポイント

おからは絞ったりせずにそのまま入れましょう。
ひき肉の分量に対して2/3程度までが口当たりよく仕上がる目安です。



栄養素

エネルギー: 461kcal	食物繊維: 8.4g
タンパク質: 22.7g	ビタミンB6: 0.62mg
脂質: 26.6g	食塩相当量: 3.2g
糖質: 34.0g	

コメント

食欲の抑制に関わる**セロトニン**は食欲をコントロールする上でも重要なホルモンです。セロトニンの分泌には必須アミノ酸の**トリプトファン**が必要となります。また、トリプトファンは体内で生成できないので、食事から摂取する必要があります。今回のレシピに入っている“おから”には100gあたり210mgのトリプトファンが含まれています。(その他、大豆製品・卵・乳製品にも多く含まれます。)1日の必要量は体重1キロあたり4mg。例えば体重50キロの人なら200mgのトリプトファンを摂取することが推奨されています。また、**炭水化物**と**ビタミンB6**(サンマ・イワシ・肉・レバーなど)と一緒に摂るとトリプトファンの合成が促進されます。参考:たんぱく質 必須アミノ酸の推定平均必要量(厚生労働省)

寒天入りつくね

Tsukune with Agar

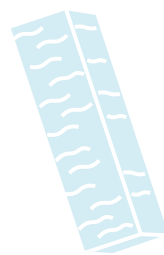


材料 1人分

棒寒天	1/2本
鶏ひき肉	50g
おから	25g
長ねぎ	1/4本
A {	みそ 小さじ1
	塩こしょう 少々
青じそ	3枚
油	大さじ1/2

作り方

- ① 寒天は水洗いをした後、水に30分以上つけてもどし、水を絞りみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉、おから、長ねぎ、①の寒天、Aを入れて、粘りが出るまで手でよく混ぜる。
- ③ 3等分にして楕円形にまとめ、青じそを巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べる。両面に焼き色がついたら蓋をして弱火にし、5～6分蒸し焼きにして完成。



ポイント

寒天でかさ増しして
カロリーを抑え、
おからで食物繊維をプラス!

栄養素

エネルギー: 209kcal	食物繊維: 10.3g
タンパク質: 12g	ビタミンB6: 0.33mg
脂質: 13.3g	食塩相当量: 1.3g
糖質: 12.6g	



コメント

おからに含まれる**食物繊維**は消化・吸収されずに小腸を通して大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果や血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下などが期待されています。1日の「目標量」は18～69歳で男性20g以上、女性18g以上です。食物繊維は穀類(玄米、麦ごはん)豆類(納豆、おから)野菜類(かぼちゃ、ごぼう、たけのこ、ブロッコリー)きのこ類(しいたけ)海藻類(ひじき)などに多く含まれるので積極的に摂取していきましょう。