

# 栄養課だより

2022年  
秋号

「〇〇の秋」といえば・・・「実りの秋」！皆さんは何を思い浮かべますか(^^)  
お米や多くの野菜が収穫の時期を迎える秋は、旬の美味しいものが多く、  
つつい食べ過ぎてしまいがちですね。一方、秋冬はなんとなく気分が落ち  
込みやすいという方も多いのではないのでしょうか。  
今回は、その仕組みについてご紹介いたします(^^)



## 「食欲の秋」 食欲もコントロールできる?! 「幸せホルモン」セロトニン

### 「セロトニン」ってなに?

(アドレナリンなどで知られる)神経伝達物質のひとつ。  
私たちはセロトニンのおかげで精神が安定し、日々「やる気」「幸福感」  
「満腹感」を感じることができます。

### セロトニンが不足すると...

- ・満腹感が得られず、つい食べすぎてしまう
- ・何をしてもやる気が起きず、運動不足傾向に
- ・気分の落ち込み(暴力的になる・うつ傾向)
- ・不眠や覚醒不良
- ・認知機能の低下

「日光浴」することで  
体内で増えるので、  
日照時間が短くなる秋冬  
はセロトニン不足に!

など様々な影響を及ぼします。

### 「セロトニン」を増やそう!

- ・日光浴
- ・リズムカルな運動(歩行運動・咀嚼・意識的呼吸)
- ・人や動物とのふれあい
- ・睡眠
- ・食事が効果的!



歩行訓練



咀嚼

セロトニンをつくる食品  
(赤身の魚や肉・乳製品・豆製品  
ナッツ類・バナナなど)



ビタミンB6、マグネシウム  
(芋類、ブロッコリーなど)

おすすめの組み合わせ

幸せホルモンを増やして「〇〇の秋」を楽しく過ごしましょう😊



# ゆうとぴあ 季節のお食事(夏~秋)

## 夏のお楽しみ



今年もご好評でした!  
「鰻のかば焼き」  
(土用の丑の日)

鰻の頭と骨から  
タレを作ります



ひんやりスイーツ

## 敬老祝賀会

皆様への日頃の感謝の気持ちと、ご長寿を祝し  
お祝い膳をご用意しました



ご長寿を願い、今年は  
「鶴」の練り切りをつくりました

～おしながき～

- ・お赤飯
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・マグロとタイのお刺身
- ・手づくり豆乳豆腐
- ・茶碗蒸し
- ・湯葉のお吸い物
- ・上生菜子(鶴)

## お月見



十五夜饅頭(うさぎ)



十五夜ようかん

## リニューアル☆ 厨房スタッフの制服が新しくなりました

記念にパシャリ☆



食器洗浄も元気に  
頑張っています♪



スタッフは、20代~80代と  
幅広い年齢層が活躍中(^^)/

(九州フードサプライセンターの皆さん)