



食欲の秋でも太らない!

天高く、馬肥ゆる秋。食べ物がおいしくてついつい食が進みます。それに加えて秋は脂肪がつきやすい季節でもあります。“肥えない”秋にするには?

エネルギーをためこむ体

体は冬に近づく防御反応によって脂肪をため込もうとして秋になると体重が増えていくと言われています。ですが気温が下がるにつれ体温を保つため代謝が上がるのもこの時季。適度な運動で基礎代謝をアップし、体重を保ちながら冬太りを予防しましょう。



“ニセの食欲”をコントロール

食欲には「生命維持のための食欲」と「外からの刺激による食欲」とがあります。テレビや雑誌などからも誘発される“ニセの食欲”をコントロールしましょう!



調理法で食欲とカロリーをコントロール

スパイス、香草、薬味、かんきつ類、酢やヨーグルト、豆などで味にメリハリをつけて塩分を控えめに。野菜を大きめに切ったり、ナッツ、エビなどで食感を整えて満腹感を得られるようにしたり、スプレー油などで脂肪分を控えめにするなどの工夫を。



夜にどうしても食べたら…?



控えなきゃ! と思いながら夜どうしても食べたら…? あっさりしたスープやカロリー控えめの具を入れたお味噌汁など、熱いものをさましながらいただく満腹感を得られます。ラーメンはしらたきやはるさめに、スイーツはドライフルーツ入りヨーグルトやゼリーなどカロリーを抑えた、食感のあるものに置き換えてみましょう。



暮らしのレシピ

作りおきで楽々! きざみきのこソースの Pasta

きのこ類は、1種類でも複数のきのこを組み合わせてもよいでしょう。保存袋に入れて冷凍保存できるので、まとめて作ると便利です。

▼材料(4人分)

きのこ類
(えのき、えりんぎ、しめじ、しいたけ、しめじ、なめこなどをお好みで) ……600~700g
にんにく ……5片
オリーブオイル ……大さじ5~6
パスタ ……400g
塩・こしょう ……適量

▼作り方

- きのこ類は石づきを切ってほぐし、粗みじん切りにする。にんにくは縦半分に切って芯をとり除き包丁の腹などで押しつぶす。
- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りがしてきたら①を加える。
- 弱火でじっくりと炒め、全体にオイルがまわり、きのこ類がしんなりやわらかくなったら塩を加えて味をととのえる。

- たっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を入れてパスタをゆでる。

- ゆであがったパスタを④に加えてあえ、塩・こしょうで味をととのえる。

きざみきのこソースでもう1品

パスタソースとしてだけでなく、バケツにのせてもおおいしくいただけます。

きざみきのこのブルスケッタ

バケツ ……4枚
(約1cm幅にカットしたもの)
きのこソース …… $\frac{1}{2}$ カップ
にんにく ……1片
バター ……適量

▼作り方

にんにくを半分に切り、バケツに香りがつくよう切り口をこすりつける。バケツにバターをぬりトースしたら、きのこソースを盛りつける。

暮らしのヒント

●芯からポカポカ! 体が温まる食材とは?

イワシ・サバなどの青魚、根菜類、発酵食品が○

バランスのとれた規則正しい食事はそれだけで免疫力を高め、体を内側から健康にします。体を温める食材の中でもおすすめなのが、イワシ・サバなどの青魚。血流を良くするDHA(ドコサヘキサ塩酸)などの脂肪酸を豊富に含んでいます。そのほか根菜類、納豆などの発酵食品、玄米なども体を温める食材です。



定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※丸の付いている日が定休日です。

新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい!!