

# しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News



## 食欲の秋！！！！



こんにちは！10月です。

秋も深まりつつあります。秋と言えば「食欲の秋」ですがいろんな食べ物が美味しくいただける季節でもあります。買い物に行くとさんま、きのこ、根菜類果物など秋の食材が目にとまり、いろいろと食べてみたくなります。

ではなぜ、秋になると食欲が出るのでしょうか？

理由としては

- ① 夏バテ気味で食欲が低下していたのが涼しくなり食欲が回復する。
- ② 秋風が吹き、気温が下がってくると、体温を保つために身体を温めようとして基礎代謝が上がり、基礎代謝を上げるためにエネルギーが使われるのでそれを補うためにお腹がすく。
- ③ 人間も動物であり、寒い冬に向けてたくさん食べて栄養を蓄えようとする。などがあります。  
逆に気を付けることはきのこ類は知識が無く、「食べられそうだから」で安易に口にしないでください！毒きのこもありますので十分注意してください。  
また美味しい！からといって暴飲暴食は避けてください。肥満や糖尿病の危険もあります。  
いずれにしても規則正しい生活を心がけ秋を満喫してください！！

介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 小手川 哲夫

連絡先 85-0539