月刊 FOOD LISM 11月

発行日：令和8年11月1日

秋風が通りぬけて心地よい季節となりましたね。

日中と朝晩の気温差が大きくなる日が多く対策が必要です。

5℃以上の寒暖差では自律神経が乱れ、「寒暖差疲労」が起こりやすくなります。

首・肩こり、冷え、皮膚の痒み、倦怠感、だるさなどの症状がみられます。

対策には規則正しい生活を心がける、重ね着などで体温調節をする。

心身共に整えて、秋を楽しんでくださいね。

秋といえば　食欲の秋

新米・さつま芋・栗・南瓜・柿・葡萄などが秋の旬食材で栄養価が高く、

豊富に出回るため手に入りやすいですが、糖質量が多く血糖値を急激に上げる為、

注意が必要です。血糖値は秋から冬にかけて高くなりやすく、春から夏にかけて、

下がる傾向にあると言われています。

血圧、コレステロールも高くなりやすく”適量”を心がける注意が必要です。

1回摂取目安量と糖質量



栗　4粒程
50～80ｇ程
糖質量：約16～26ｇ



柿　中サイズ
100～150ｇ程
糖質量：約14～21ｇ



きのこ100ｇ
糖質量：1.3ｇ



さつま芋　中1/2本
60～100ｇ程
糖質量：約18～30ｇ



梨
150～200ｇ程
糖質量：約15～20ｇ

血糖値をあげない食事の摂り方のコツ



食物繊維やタンパク質食品を先に食べる。
よく噛んでゆっくり食べ、最後に糖質の高い食品を食べる。

きのこ類は糖質量が少なく、腸内環境を整えてくれます。たっぷりとってくださいね。

食事や栄養の事で何かわからないことがあれば気軽に栄養士に声をかけてくださいね。
次号も楽しみにしていてください！

社会福祉法人
琴の浦リハビリテーションセンター