



まな 山彦新聞 11月号 2022 Vol.91

TEL 079-253-8168

FAX 079-251-2388

姫路市花田町加納原155山彦ホーム

いつもお世話になっております。
山彦ホームの井手です。

暑さが落ち着き、過ごしやすい季節になりました。秋といえば「食欲の秋」ですね。なぜ、秋になると食欲が増すのでしょうか？

理由はいくつもあるようですが、
3つご紹介します。

1つ目は、夏バテにより落ちた食欲が戻るため、食欲が増したように感じるから
2つ目は、寒い冬を乗り切るために、栄養を蓄えようと食欲が増すから。

3つ目は、秋には色が鮮やか、甘みが強い、栄養価が高いといった食材が豊富で食欲をそえられるから。

誘惑が多い秋ですが、好きなものを好きなだけ食べたいところですが、これ以上大変なことになってはいけませんので、なるべくバランスよく、体のことを考えて食べようと思います。

また、食欲の秋と同時にスポーツの秋、

なかなか運動をしようと思っていても実行することができなくて、そこで、十月から自転車通勤を始めました。雨の日は車通勤になります。ゆるい感じですが、転倒に注意して、継続することを目標に頑張ろうと思っています。

みなさんも、食欲の秋、美味しいものを食べて、元気にお過ごしください。

