

# ～ ヤマケイ通信 ～



- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 10月になり、日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。
- 朝晩はめっきり冷え込み、窓を開けてると寒いくらいです。
- この時期は体調を崩しやすいですので、体調管理はきちんとしておきましょう。
- 今月のヤマケイ通信は、「食欲の秋」についてです (^\_^)

## 🍊 どうして食欲の秋？

- 秋といえば食欲の秋、脂ののった魚、果物、お芋、栗、きのこ、そして秋の味覚を使ったスイーツなどが店頭並びだすと同時にどんどん涼しくなるせいか、何でも美味しく感じられてつい食べ過ぎてしまうという方も多いと思います。でもどうして秋になると食欲がでてくるのでしょうか？
- それは気温が関係しており、人はものを食べる目的のひとつに、体温を維持する目的があります。
- 夏は気温が高いため、体温を維持するのは簡単ですが、秋になると気温が下がり体温を維持するために、より多くのエネルギーが必要になります。そのため、秋には食欲が湧いてくると言うわけです。
- 実質、秋は9月～11月の3ヶ月間と短いですが、この短期間にさまざまな食材に恵まれます。
- まさに実りの季節、食欲の季節です。
- でんぷん質や高たんぱくの食材に恵まれる秋にしっかり食べて、体にエネルギーを貯え、寒い冬に備えるようにと、自然の恵みが教えてくれているという事ですね。

## 🐟 秋の味覚人気ナンバーワンは「秋刀魚（さんま）」

- 秋の味覚人気ランキングで毎年1位なのが、秋刀魚です。
- 産卵のため、8月頃から北海道を南下し始める秋刀魚はたっぷりの脂を蓄え、まさに9～10月ごろが旬。
- 嬉しい事にお値段も比較的リーズナブルな事から、秋の食卓には申し分のない庶民の味と言えそうです。
- 秋刀魚の脂には悪玉コレステロールを減らし、脳血栓や動脈硬化、心筋梗塞、高血圧などに予防効果のある「DHA」や「EPA」といった不飽和脂肪酸がたっぷりと含まれています。
- また、皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンAの一種である「レチノール」が多く含まれており、風邪を引きやすくなるこれからの季節にのどの粘膜を守るなど大切な役割を果たしてくれます。



- さまざまな食材に恵まれるこの季節、あまり食べ過ぎてしまうのは危険ですが、適度な運動を心がけ、旬の食材をおいしく食べられると嬉しいですね。

- ご購読ありがとうございました。次回号をお楽しみに (^o^)



有限会社 山本圭商店

- 各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
- 〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp