

食欲の秋~どう楽しむ?~

2026 年
東広島記念病院健診センター
管理栄養士

先月は「秋の食欲と睡眠」についてお伝えしました。今月はその続編として、食欲の秋を健康的に楽しむコツをご紹介します。

さつまいも・柿・きのこ・さんまなど秋は美味しいものがたくさんですね。「食欲の秋」といわれるように、夏よりも食欲が増したと感じる方もいるのではないのでしょうか。

食べることを我慢するのではなく、食べ方を少し工夫して、秋の味覚を美味しく楽しみましょう。



食べ過ぎを防ぐ 3 つのポイント

①「主食・主菜・副菜」を揃える

ご飯やパンだけでは済ませず、肉・魚・卵・大豆製品などの「主菜」と、野菜・きのこ・海藻などの「副菜」を組み合わせましょう。



②おやつは「量を決めて」楽しむ

秋はさつまいもや栗、かぼちゃなどを使ったスイーツも増えます。食べるときは袋や箱から直接食わず、食べる分だけお皿に取り分けるのがおすすめです。



おすすめのおやつ：無糖ヨーグルト、焼き芋、栗やかぼちゃ(そのまま)、無塩のナッツなど

③秋の味覚は「適量」を意識

秋の味覚には、ビタミン・食物繊維などを含む食材がたくさんあります。



たださつまいも・栗などは主食に近いエネルギー源にもなるため、「体にいいから」と食べ過ぎないことも大切です。

秋の味覚！注目栄養素ランキング

1 位：きのこ類

(食物繊維、β グルカンで便秘・LDL コレステロール対策)

- ・低エネルギーで、食物繊維がとれる
- ・料理のかさ増しにもおすすめ
- ・しめじ、えのき、舞茸など種類も豊富



2 位：さつまいも

(食物繊維+ビタミン C で便秘予防・腸内環境を整える)

- ・甘味があり、おやつにもおすすめ◎
- ・主食の代わりとして取り入れるのもおすすめ

1 日の目安量は、主食と置き換える場合は 100-150g(小さめ 1 本)

間食の場合は 50-100g 程度 (小さめ 1/2 本)



3 位 : さんま

(DHA・EPA で**中性脂肪**や **LDL コレステロール**に働きかける)

- ・青魚に多い良質な脂質を含む ・秋が旬の代表的な魚
- ・塩焼きだけでなく、煮付けや蒲焼き風にアレンジ自在



4 位 : 栗

(食物繊維、カリウムで**便秘予防**や**塩分を排出する**)

- ・炭水化物を含むので、食べる量には注意 ・栗ご飯など、主食と組み合わせる場合は量を調整する
- 1 日の目安量は、5-10 粒を別更に分けて食べ過ぎを防ぎましょう。



5 位 : 柿(食物繊維、ビタミン C で**便秘改善**・**抗酸化作用**)

- ・秋が旬の果物 ・甘くて食べやすいので、間食にもおすすめ
- ・果物も「適量」を意識しましょう、1 日の目安量は 1 個(約 150-200g)大きめの場合は 1/2 個



健診結果が気になったら、普段の食事や生活習慣を見直してみましょう。

● 食事

- ① LDL コレステロール: 魚、大豆製品、野菜、きのこを積極的に摂る
- ② 中性脂肪: 甘い間食や飲料、お酒、脂質の量を見直す
- ③ 血糖値: 間食、主食の量(炭水化物)を摂りすぎない・食物繊維や野菜を食前に取り入れる



● 生活習慣

① 食事は「腹八分目」を意識しよう

食べ過ぎを防ぐためには、よく噛んでゆっくり食べることが大切です。食事の最初に汁物や野菜を取り入れたり、大皿料理はあらかじめ取り分けたりすることで、食べる量を意識しやすくなります。

② 平均 6-8 時間程度の質のよい睡眠を取りましょう

睡眠不足は食欲のコントロールや生活リズムにも影響します。就寝・起床時間をなるべく一定にし、毎日の睡眠時間を確保しましょう。寝る 1 時間前はスマホや夜食、お酒は睡眠の質の妨げになるのでなるべく控えることがおすすめです。



③ こまめに体を動かす

食後に 10-15 分程度歩いたり、エレベーターの代わりに階段を使ったり、座りっぱなしを避けてこまめに立つなど、



食欲の秋は食べる量だけを気にするのではなく、食事・睡眠・運動などの生活習慣を少しずつ整えることが大切です。

旬の食材を楽しみながら、無理なくできることから取り入れて、元気に秋を過ごしましょう。

日々の小さな習慣が、健診結果にも繋がります。