



こんにちは、口之津病院 栄養管理部です(\*^-^\*)

今回は「食欲の秋」について簡単に説明します。なぜ秋になると“食欲“が増すのかというと、

①秋になると日照時間が短くなり、セレトニン(食欲を抑える働きがある)の分泌量が減り、食欲が増します。②気温の低下により、体が体温を保持しようと体内の脂肪を燃焼させ基礎代謝が上がり、エネルギーを消費してしまいます。そのため栄養を取り込もうとして食欲が増します。また、秋には旬の美味しい食材がたくさんありますのでついつい食べ過ぎてしまいますね(;^\_^A 適切な量をバランスよく摂り、健康管理に気をつけましょう。

## 行事食

### ～ お誕生日会&敬老の日メニュー ～



- ◆手毬寿司
- ◇メンチカツ
- ◆筑前煮
- ◇シャインマスカット
- ◆お吸い物



今回も新型コロナウイルス感染症に伴う、感染予防のため、お誕生日会は中止となりました。各自お部屋で食べて頂きました。

## 通所リハビリテーション

### ～おやつバイキング～

9/21通所リハビリテーションにおきまして、おやつバイキング提供いたしました。今回は3種類のぜんざいでした。



うぐいす豆



小豆

白花豆