

食欲の秋！美味しく食べて健康を育む

暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節になりました。秋は、朝晩の気温差が 10℃以上になる日も増え、湿度も急激に低下していきます。空気が乾燥すると、鼻や喉の粘膜も乾燥し、ウイルスなどの侵入を防ぐバリア機能が低下します。また、自律神経のバランスが乱れやすくなる季節でもあります。

季節の変わり目を元気に乗り切り、体調を維持できるようなコツをお伝えします。

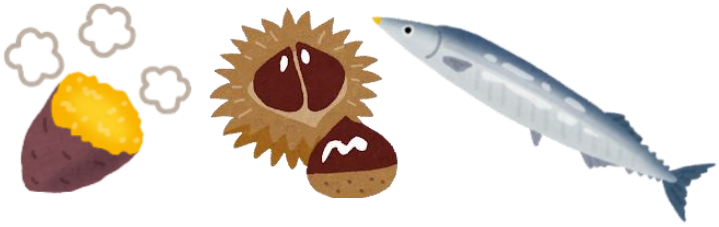


●旬の野菜や果物を食べる

秋に旬を迎える野菜や果物には、免疫力を高める栄養素や食物繊維が豊富です。

主な食材	栄養素	1日の推奨量、目標量、目安量	期待できる効果
野菜類：かぼちゃ、にんじん、さつまいも、さといも、じゃがいも 果実類：柿、りんご、キウイフルーツ、みかん 種実類：くり	ビタミンC	100mg※1	免疫力向上 疲労回復
野菜類：ごぼう、れんこん きのこ類：しいたけ、ぶなしめじ、まいたけ	食物繊維	17～22g※2	腸内環境改善 便秘解消
魚介類：さんま、かつお、さけ、さば、さわら	n-3系多価不飽和脂肪酸	1.7～2.3g※3	免疫機能向上

※1：「日本人の食事摂取基準（2025年版）」 推奨量：15～74歳、75歳以上、男女
※2：「日本人の食事摂取基準（2025年版）」 目標量：18～29歳 75歳以上 20g以上、30～64歳 22g以上、65～74歳 21g以上 男性、15～74歳 18g以上、75歳以上 17g以上 女性
※3：「日本人の食事摂取基準（2025年版）」 目標量：12～49歳 2.2g、50～74歳 75歳以上 2.3g 男性、12～49歳 1.7g、50～64歳 1.9g、65～74歳 75歳以上 2.0g 女性



●気をつけたい生活習慣

食事：いろいろな旬の食材を、バランスよく摂りましょう。さつまいもや栗などは、食べ過ぎに注意しましょう。

環境：体温を調整しやすいように、重ね着などで上手に温度調節をしましょう。温かい飲み物をゆっくり飲むのもおすすめです。

運動：運動習慣をつけましょう。歩くなど、無理なく体を動かして、体力の低下を防ぎましょう。



ちょっと意識していただくだけでも効果絶大！

食欲があるということは、健やかな証拠です。

楽しく食べて、元気に過ごしましょう～



参考文献：厚生労働省　「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」
「八訂　食品成分表 2026」　女子栄養大学出版部

三重県栄養士会　　福祉協議会