

栄養だより

October

10
2026

秋の食欲をコントロール！ 美味しく食べて整う習慣



① 欲張りたい秋だから♪ 満たされる食べ方

肌寒くなる佐賀の10月は、牛肉にも霜が降り、濃厚な旨みの竹崎の蟹と牡蛎、甘くて歯ごたえのある呼子のイカに甘いミカンや梨など、美味しいものが沢山！
つい食べ過ぎてしまいがちな季節です。そこで、今回おすすめしたいのが
「マインドフルイーティング（食の瞑想）」という食べ方です。

② 大食いは、 身体をサビつかせる!?

一度の食事量が多いと、活性酸素が発生し、細胞を老化させ美容と健康に悪影響が。適量を味わい食べる習慣で若々しく健やかな体へと整えましょう！

大食いすると…

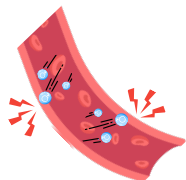
糖や脂質の体の処理
が追い付かない



血糖値が急上昇↑↑

インスリンの過剰分泌で
血糖値急降下↓↓

強烈な眠気や倦怠感が起こる



活性酸素が発生!!

細胞を傷つけ、血管壁が
酸化し、炎症が起こる

③ マインドフルイーティング 今日からできる食事法

マインドフルイーティングとは？ 

「いま本当に空腹か」「体が食べたいものは何か」体の声を聴く食べ方です。
“ストレスからのニセの空腹に気づき食べ過ぎを防ぐ”“よく味わうことで少量で満足！”“胃腸の負担が減る”などのメリットがあります。



ステップ① まずは画面オフから

テレビやスマホを消し、目の前の食事に集中してみましょう。



ステップ② 五感で味わう

料理の見た目、香り、
食感をしっかり楽しめます



ステップ③ 一口30回噛むを目指す

しっかり噛むことで脳の
満腹中枢を刺激します



参考文献)『マインドフル・イーティング 過食から自由になる心理学』 ジーン・クリステラー
アリサ・ホウマン著 小牧元 大森美香監訳 (株式会社日本評論社、2020年)

食事のタイミングと 血糖値の深～い関係



朝食の欠食が原因に？ 「昼食後の食後高血糖」

「朝ごはんを抜いて昼食を食べる」と、空腹時間が長く続いた後に一気に栄養が入るため、昼食後の血糖値が跳ね上がります（血糖値スパイク）。食後の眠気やだるさ、血管への負担を減らすためにも、朝食は少量でも口にする習慣をつけましょう。



遅い夕食が引き起こす 「夜間高血糖」

夜遅い時間の食事は、代謝が低下しているため食べたエネルギーが消費されにくく、寝ている間も高血糖状態（夜間高血糖）が続いてしまいます。睡眠の質の低下や肥満、生活習慣病のリスクを高めるため、夕食は就寝の3時間前までに済ませるのが理想です。

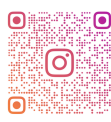


3時間前までに食べられない時…

- ☑ 分食で、夕方に主食を軽く摂り、帰宅後はスープや豆腐など低糖質・低脂質なメニューのみにする。
- ☑ 遅い時間は雑炊やうどんなど、胃腸に優しく脂質の少ない食事に。



詳しくは近くの店舗または
栄養相談公式LINEにて
お問い合わせください。
インスタでも情報発信中！

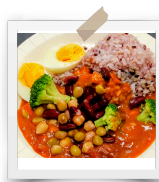


KUBOPHARMACY_N.GRAM

かんたん
レシピ

1人分644kcal
たんぱく質28.8g 食物繊維7.8g
糖質76.6g 塩分相当量1.4g

噛む噛むレトルトカレー



材料 (1人分)

- ・もちり五穀ごはん150g
- ・チキンカレー(250kcal たんぱく質10g)
(マイイズ プラスサポートWシリーズ)
- ・ゆで卵 … 1個
- ・サラダビーンズ … 1袋(50g)
- ・冷凍ブロッコリー … 3小房

マイイズ プラスサポートW
チキンカレー 345円(税込)



調理

1. もちり五穀ごはんを炊く。米を1合洗い、水ともちり五穀1袋を入れ炊く。
2. ゆで卵を作る。鍋にお湯を沸かし、卵を入れて、弱火で12分ゆでる。
3. マイイズチキンカレーをレンジで温める(600W50秒もしくは500W秒1分)。
4. 耐熱容器にサラダビーンズと冷凍ブロッコリーを入れて、レンジで温める(600W1分程)。
5. 五穀ごはんを盛り、カレーをかける。上にゆで卵、温めたミックスビーンズと冷凍ブロッコリーをトッピングする。

グロコロチキンが入ったカレーに
噛み応えのある簡単食材をトッピングの
レトルトカレーが飲み物にはなりません！



くほ薬局 今月のおすすめ

脂肪分や糖分の多い食べ物が好きな方に



食事と一緒に シクロドリーム



1袋2.25g×60袋入り 3,067円

シクロドリームの主成分である
α-シクロデキストリンが
悪玉の脂肪だけを
選んで、体外に排出！



1日2袋を目安にそのまま、
又は水やお湯などに溶かして
お召し上がりください。
無味無臭で、飲み物や食事に
混ぜたり、炊飯時に加えても
味や匂いを損ないません。



プレゼントカード
5枚集めると
1個プレゼント！
(3,067円(税込)相当分)