

食欲の“秋”～Autumn appetite～

朝夕が肌寒くなり、少しずつ街路樹の葉っぱも色づいてきましたね。

皆さんは、“秋”というと何をイメージしますか？

「スポーツ」や「芸術」だったり…。それより、やはり「食欲の秋」が一番分かりやすく感じませんか？ それって、実は日本に生まれてきているからこそかもしれません。

タイトルに、食欲の“秋”～Autumn appetite～と英語表記していますが、そもそも英語圏の国では、「食欲の秋」って言葉はないそうです(Appetite=食欲)。日本には季節の変化(四季)があり、秋に収穫ができる美味しい農作物(お米、芋、キノコ、栗、梨等)や魚介類(サンマ、サバ、カニ、牡蠣等)が豊富なことと、暑い夏では夏バテして食欲が落ちますよね。その夏が終わり涼しくなることで基礎代謝があがり、食欲が回復していきます。

また、太陽の日照時間が少なくなってくると、人間の脳内のセロトニン(別名 幸せホルモン)が減り、そのことで食欲が増進するというのも要因らしいです(セロトニンが多く分泌されると、満腹感を感じさせるため食欲は抑制される)。つまり、美味しい食べ物を食べることで満足になることは、幸せホルモンが出ているんですね。ちなみにセロトニン(幸せホルモン)は不足しちゃうと、イライラしたり、やる気の低下になります。ストレスや睡眠不足だと、セロトニンが不足しやすくなるので気を付けてください(汗)。

さてさて、今回そんな食欲の“秋”がテーマですので、「就労継続支援 B 型事業所 優-you のお昼ごはん」をご紹介します！！



洋食の王道
「キノコソース・ハンバーグ」

この季節食べたくなるね
「クリームシチュー」



「鱈のクリームソース」



「ガリバタポテト」

まだ他にも色々なメニューのお昼ごはんがありますが、今回は最近のベストメニューをご紹介します♪
ご覧いただきありがとうございました。

当事業所 優-you は、障がいのある方に就労訓練 をしている事業所です。

「働きたい」という気持ちに応えるべく、事業所内外での作業を提供しており、ご本人のやる気と自信を身につけられるようスタッフが丁寧に指導支援しております。

ぜひともご興味があれば、気軽に**見学**へお越しください。