

9月になりました。
まだまだ暑い日が続いています。

秋と言えば、
あちこちで、いろんなイベントがあり、
その中でも、秋の収穫祭を個人的には楽しみにしています。
特に、この時期の果実には目がないです。
痩せるように言われている私は、食べる量を減らしていますので、
嘆きの秋でもあります。



今回も1口アドバイスです。

糖質の多い食材は食べすぎ注意



秋野菜といえば、カボチャやニンジン、レンコン、サトイモなど…根菜や芋類などが多く、
どれも実は糖質が高めです。

また、秋に旬を迎えるブドウやリンゴ、柿などのフルーツも糖質は高めなので、
一度にたくさん食べるのは避けましょう。

とはいえ旬の野菜やフルーツは、栄養も美容効果も抜群です。

食べすぎには注意ですが、

ぜひ食卓に並べて旬の栄養をいただきちゃいましょう。

糖質量が気になる場合には、朝食で食べるのがオススメですよ。



サツマイモは置き換えならOK



甘くてほくほく、スイーツに使われることも多いサツマイモは、太りやすいイメージがある人も多いのでは??

さつまいもは、確かに糖質は高めですが、食物繊維がたっぷり含まれていて、食後血糖値の上昇率を表す GI 値が低いので、**実はダイエット向きの食材**なのです。

1日1食だけ、

サツマイモ 150g を白米の置き換えとして食べる

「さつまいもダイエット」に挑戦されてもいいかと思います。

間食が多い人は、おやつをサツマイモに置き換えることから始めてみるのもよいかと思います。

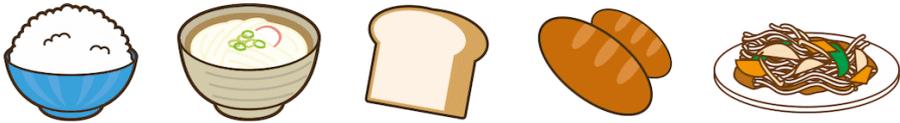
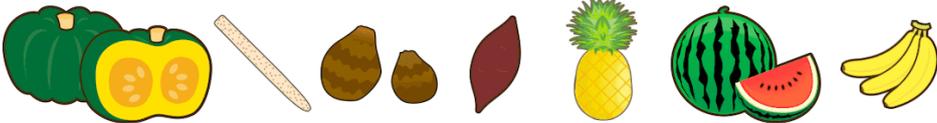
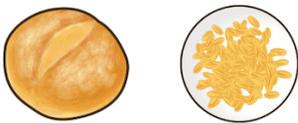
参考資料：ホリデイスportsクラブ HP より

※GI 値の説明：

GI (グリセミックインデックス) は、食後の血糖値の上昇度を示す指標です。

同じ糖質を含む食品でも、GI 値は異なります。低 GI 値の食品は血糖値の上昇が穏やかで太りにくく、高 GI 値の食品は糖尿病や肥満のリスクが高まるとされています。

健康維持のためには、**GI を意識した食生活が重要**です。

GI値	食材	
高GI (70以上)	穀類	精白米、うどん、食パン、ロールパン、ビーフンなど 
	野菜類 芋類	にんじん、とうもろこし、グリーンピース、じゃがいもなど 
中GI (56~69)	穀類	玄米、おかゆ、そうめん、そば、スパゲッティ、クロワッサンなど 
	野菜類 芋類 果物類	かぼちゃ、長いも、さといも、さつまいも、パイナップル、すいか、バナナなど 
低GI (55以下)	穀類	全粒粉パン、オールブランシリアルなど 
	野菜類豆類 果物類	トマト、玉葱、ごぼう、キャベツ、ほうれん草、ピーマン、大根、ブロッコリー、なす、きゅうり、もやし、レタス、豆腐、納豆、枝豆、桃、柿、リンゴ、キウイ、みかんなど 

※参考：低インシュリンダイエット日常食品GI値ブック(宝島社発行)

よろしかったら...

ひまわりはどこですか...?
と言われるかな

私の散歩コース「ぎふワールド・ローズガーデン」の

ひまわりガーデンが ライトアップされていました。



9月のイベントはケイトウピクニックです

30,000株のボーダー模様のケイトウが織りなす色鮮やかな
ガーデンを見ながら楽しいひとときを過ごしませんか？
カラフルなケイトウが一面に広がる景色を楽しみながら、
家族や友人とゆったりとした時間をお過ごしください。
自然と触れあいながらピクニックを満喫しよう！



ケイトウの花



なじみのある花ですね



9月中旬も暑いかな…。
暑さは緩んできているのなら、
家族で
ケイトウガーデンピクニックを
楽しみましょう。
イベント開催
お疲れ様です。

