



秋到来! 食欲の秋と言われるように、秋は美味しいものに囲まれ食欲が増す季節ですね。

秋には夏の疲れがでることや、寒暖差、乾燥により免疫力が低下します。免疫力が低下すると体内に細菌やウイルスが侵入しやすくなり、それらを排除する機能も低下するため、さまざまな病気にかかりやすくなります。

今年の秋は、食事や運動を少し気にして、いつもとは一味違う秋を満喫してみてはいかがでしょうか？

秋はなぜ食欲が増すのか？

なぜ秋になると、食べ過ぎてしまうのか...「美味しいものが多い季節だから」と考える人が多いと思いますが、実は人間の身体の仕組みが関係しているのです。

1.日照時間

私達は太陽の光を浴びると、神経伝達物質「セロトニン」が分泌されます。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、満腹感を感じさせて食欲をコントロールする働きがあります。秋になると日照時間が短くなります。それに伴い、セロトニンの分泌量も減るため、食欲が抑えられなくなってしまうのです。

2.基礎代謝量

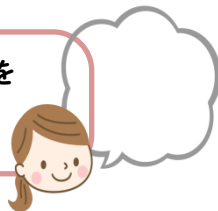
秋になると気温が下がるため、人の身体は寒さを感じると体内に取り込んだエネルギーや脂肪を燃焼させることで体温を維持しようとします。この過程で基礎代謝が上がり、エネルギーを多く消費するため、消費されてしまった分を食事で補おうとして食欲が増します。

3.夏バテからの回復

夏の暑さで食欲がないという人が多くみられますが、秋になると気温が快適になり、夏の暑さでダメージを受けた体が回復して食欲が戻ることで食欲が増したように感じるのです。

当院では管理栄養士による栄養・食事相談を実施しています

ご希望の方は、担当医までご相談ください



食欲をコントロールできる!?

運動



秋は運動するのに最適な季節です。運動は、体温が上がる・免疫力が上がる・セロトニン分泌を促す等多くの効果があります。一定のリズムのある運動を行うことによって、セロトニンの分泌が促進され、過度な食欲を抑えることができます。

食事



食事の最初に、野菜や海藻を食べたり、よく噛んでゆっくり食べることで満腹感を感じやすくなります。「お腹いっぱい」という満腹感は、胃が満タンだからではなく脳がつくりだしているものです。美味しいものが多い季節だからこそ、食べ方に気をつけましょう。

睡眠



食べ過ぎ防止のためには十分な睡眠時間の確保も大切です。睡眠不足が続くと、食欲を抑える働きを持つホルモン(レプチン)が減少し、反対に食欲を増進するホルモン(グレリン)が増えてしまいます。食欲をコントロールするためにも、しっかりと睡眠をとるようにしましょう。