



加地薬局かわら版

2016年10月



🍅 食欲の秋！

秋は美味しい食べ物が豊富で、ついつい食べ過ぎてしまうことがよくありますね。

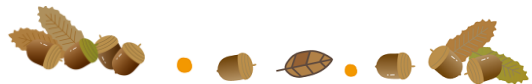
「食欲の秋」といわれますが、「食欲」はなぜ起こるのでしょうか？食欲と関係する体内ホルモンについて見てみたいと思います。



🍅 体内ホルモン「セロトニン」

食欲に関係するホルモンには「レプチン」「グレリン」というホルモンが知られていますが、「セロトニン」というホルモンも関係しています。

セロトニンとは、精神を安定させる役割をする脳の神経伝達物質の1つです。このセロトニンが、食欲を抑制する作用も持つことが知られています。実際に、強いストレスを感じたりイライラした時に甘いものを食べたくなったという経験はありませんか？セロトニンが不足すると、「精神不安定」や「食べたい」という欲求が現れてくることがあります。



🍅 セロトニンの分泌

セロトニンの増加に影響を与えるのが、「日光」「運動」「食事」「睡眠」です。

日光・・・一般的な生活ではセロトニンが不足するほどの日光不足になる事はないと思われます。しかし日照時間の少ない地域や季節（秋～冬）によっては、日光を積極的に浴びるように意識したいものです。

運動・・・一定のリズム運動がセロトニン分泌には効果的です。ウォーキング、ラジオ体操などもよいと思います。



食事・・・セロトニンの原料となる物質「トリプトファン」は食事で摂る必要があります。豆腐、納豆などの大豆食品、チーズ・牛乳などの乳製品、その他ゴマ、卵、バナナなどにも多く含まれるようです。

睡眠・・・深い眠りは、セロトニン分泌を高めます。十分な睡眠をとることが大切です。

🍅 気温低下の影響

気温が下がり、体温が低下してしまうと、体は体温を一定に保とうと代謝を上げようとします。これは体内では軽く運動しているような状況となり、エネルギーを消費します。これを食事で補おうとし、食欲が上がると体重増加へとつながってしまいます。しかし、近年ではエアコンの普及により、代謝への影響は少ないと言われています。

🍅 その他の影響

過ごしやすい気候になり、食欲不振が解消され、暑い夏の間到低下していた食欲が戻ったり、秋は旬の美味しい食べ物が多いため、ついついたくさん食べてしまいます。また、冬は食べ物が獲れなくなるので、秋のうちにたくさん食べて体内に蓄えておくという生き物の自然の摂理など、食欲の秋について納得させられる説はたくさんあります。



🍅 食事をする時のオススメポイント！

食事をする時には、まず最初に野菜や海藻類を食べましょう。野菜や海藻は低カロリーでビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含む食品です。歯ごたえがあるので自然とよく噛み、満腹感を感じやすくなります。



「食欲」は体内物質や他にもいろいろな要因が関係し合っています。
規則正しい生活リズムを持つことは、気持ちの安定と食べ過ぎを防ぐことに繋がります。
上手に食欲の秋、運動の秋を満喫しましょう。



抜粋、参考：タニタ健康応援ネットからだカルテより引用

