



「食欲の秋」の上手な過ごし方

暑い夏が終わり、食べ物が美味しい季節となりました。この時期はつい食べすぎてしまうという方も多いのではないのでしょうか？



食欲の秋の由来

「食欲の秋」という言葉の由来には、諸説ありますが、秋はさまざまな食材が旬を迎えることから、美味しいものを食べる機会が増すというのが最も有力な説だと言われています。昔はビニールハウス栽培が行われていなかったため、収穫した野菜は旬の時期にしか食べることはできませんでした。収穫物の多い秋は、他の季節よりもたくさん食べ物があるため、「食欲の秋」と呼ばれるようになったようです。



秋に食欲が増す理由

● 過ごしやすい気候

秋に食欲が増すのは、過ごしやすい気候が影響していると考えられています。夏は暑さから、食欲不振や夏バテなどになる人が多いです。秋になると涼しく過ごしやすくなるため、夏バテで低下していた食欲が回復してきます。

● 旬の味覚がたくさんある

旬を迎える味覚がたくさんあることも、秋に食欲が増す理由の一つとして挙げられます。実りの秋と言われるように、9月～11月は栗やサツマイモ、ブドウや梨などたくさんの食材が旬を迎えるようになります。



● セロトニンの分泌量が減る

幸せホルモンとして知られるセロトニンは、満腹中枢を刺激して食欲を抑える働きがあり、日照時間に応じて分泌量が増えます。夏に比べて、秋は日照時間が短くなるため、セロトニンの分泌が減少します。その影響から、秋になると食欲が増すと言われています。人間は、体内のセロトニンが減少すると、トリプトファンという栄養素を欲します。トリプトファンは体内で生成できないため、肉類やチーズなどの食べ物から摂る必要があります。必要な栄養を補うために食欲が増すのです。



食べ過ぎを防ぎ健やかに・・・

美味しいものを食べることは良いことですが、食べ過ぎは体に負担がかかります。

● 食事を規則正しくとる

朝昼晩の食事の時間が、日々同じ時刻になるように心がけてみましょう。規則正しい時間に食事をとることで、体の負担が少なくなり、急激に強い空腹感を感じにくくなります。

● 食事終了のサインを習慣づける



食事を食べ終えたのに、だらだらと食べ続けてしまうことが多い方は、食事終了のサインを習慣として取り入れてみましょう。たとえば、毎食後に1杯のお茶やコーヒーを飲み、一休みしてみてください。食事を一区切りして休憩を挟むことで、食後の食べ過ぎを予防します。

● 適度に軽い運動をする

お腹が空いたら、軽い運動をしてみましょう。空腹感が紛れることがあります。ウォーキングやヨガなどの軽い運動がおすすめです。