



保健室だより 秋号



秋は気候の変化が激しい季節です。体調を崩さないようバランスのとれた食事と運動、そして休養を日ごろから心がけましょう！

「食欲の秋」対策！ ～上手に食べて秋の味覚を楽しもう～

秋になると食欲がアップするのはなぜ？



1. 日照時間減少・照度低下との関係(セロトニン分泌低下)

夏から秋になると、日照時間が減少して明るさが低下しますが、精神の安定化を保つ作用のある脳内の神経伝達物質で、食欲の調整にも深く関わっているセロトニンは、日光に当たった時間によって分泌量が調整されることがわかってきました。

つまり、**日を浴びることが少ない秋には、夏に比べセロトニン分泌量は減少してしまう**のです。

日光に当たる以外に**セロトニン分泌量を増やす方法は、糖質・乳製品・肉類の摂取や睡眠を取ること**。

秋になると食欲が増すのは、たくさん食べたり眠ったりすることでセロトニンを増やし、精神の安定を保とうとするからではないかと言われています。

2. 気温変化に対するからだの反応

気温が下がると、体温保持のためからだの熱生産が高まり、基礎代謝が上がります。**基礎代謝が上がれば、それだけエネルギーを多く使ってしまう**ため、その分を補給しようと食欲が増すというわけです。

3. その他の要因

その他にも、「夏バテ気味で低下していた食欲が、涼しくなって回復する」「秋は美味しくなる旬の物が多いので、食べたくなるのは自然なこと」「食べ物が捕れなくなる冬に向けて秋のうちに食べてからだに蓄えておくという、生き物の自然の摂理」など、様々な説があります。

おいしく、楽しく、上手に食べよう！

★食べ方のコツ★

1. 食べ方のクセを変える！よく噛んで「ヤセ体質」に変わる！

「よく噛んで食べる」という習慣が、じつは**脂肪燃焼**と、**食欲抑制**という**ダブルのダイエット効果**があります。

効果①「よく噛む」ことによって、褐色脂肪細胞(安静時でも脂肪を燃やしてくれる)が活性化します。脂肪を燃焼する働きが高まり、内臓脂肪が減るなど、大きなダイエット効果を発揮します。

効果②噛んだ刺激が脳に伝わると、脳内でヒスタミンが増産されます。このヒスタミンが、脳の満腹中枢を刺激して食欲を抑え、食べすぎを防ぐことができます。



《よく噛んで食べるための工夫》

- ◆噛む回数を決め、意識して噛む。目標は一口30回！
- ◆一口ごとに箸を置く。
- ◆噛みごたえのある野菜や海藻、きのこ類を活用。
- ◆食材は大きめに切って、硬めにゆでる。



2. 食べる順番を変える。

大原則は、「**野菜を先に食べる**こと」。そして、ご飯やパン、麺などの「**炭水化物を最後に食べる**こと」です。

効果①野菜やきのこ、海藻などの食物繊維は噛みごたえがあるので、先によく噛んで食べると、その刺激が脳に届き、満腹中枢に作用します。すると、最後に食べるご飯を減らしても、十分に満腹感を得られ、**無理なく食事量を減らすことができます**。

効果②最初から炭水化物を食べるとすぐに糖が消化・分解されて、血糖値が急上昇します。すると、インスリンが多く分泌され、余った糖を脂肪として蓄積しやすくなります。ところが野菜を先に食べると、食物繊維が炭水化物の消化・吸収を遅らせ、**血糖値の上昇が抑えられます**。すると、**インスリンの分泌も少なくてすみ、脂肪の蓄積も抑えられます**。

最初に、野菜を5～10分かけてしっかり噛んでから食べると効果的です。

早めのインフルエンザ対策！

例年、インフルエンザは1月～2月頃に流行のピークを迎えます。ちょうど後期期末試験のころですね。インフルエンザが流行する前に早めの対策をしましょう。

まずは予防！ 手洗い・うがいの習慣をつけましょう！

- ・帰宅したら、まず**うがいと手洗い**をしましょう。
- ・何か**食べる前に手洗い**をしましょう。

《手洗い・うがいのポイント》

- ・緑茶はカテキンの殺菌効果があるため、緑茶うがいは効果的です。うがい薬でのうがいや、水だけでのうがいもよいです。
- ・手洗いは薬用石鹸で洗うのがベストですが、水だけで洗う時は30秒洗いましょう。

いつしたらよい？インフルエンザの予防接種

ワクチン接種は**11月が望ましい**といわれています。遅くても**12月上旬までに接種**しましょう！

- ・抗体ができるまでに、約2週間かかります。
- ・予防接種の効果は約5か月です。
- ・費用は健康保険が適用されませんので、自己負担です。
- ・かかりつけの医療機関(内科など)で接種してくれます。
- ・予約の必要などところが多いと思いますので、事前に問い合わせましょう。

