

# 栄養部ニュース 10月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2024年10月1日 No.24-10

食欲の秋がやってきました!! 今月は食欲の秋にまつわるお話を紹介します。

## どうして食欲の秋と言われるの?

日照時間が減少し、食欲を抑えるセロトニンの分泌が低下する

という説があります。

- ★ 食欲を抑える働きを持つセロトニンは、日光を浴びることで分泌が促されます。
- ★ 夏から秋になると、日照時間が減少します。

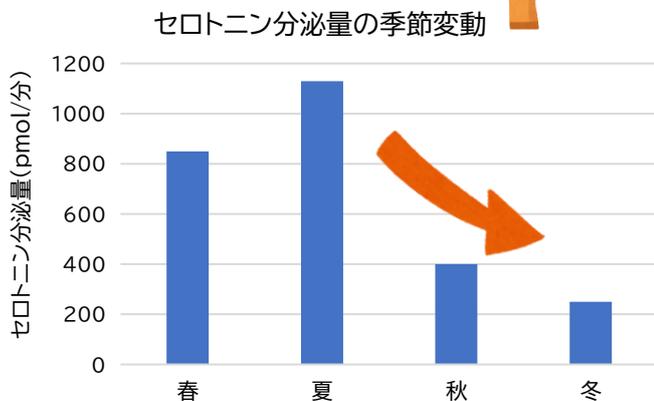
秋になると食欲を抑えるセロトニンの分泌が減る

食欲が増進



### セロトニン

脳に存在する神経伝達物質の一種であり、必須アミノ酸であるトリプトファンからつくられます。食品としては肉、魚、大豆製品、乳製品、バナナ、ナッツ類、卵などに含まれています。セロトニンを合成するために必要なビタミンB<sub>6</sub>や炭水化物の摂取も重要です。分泌量増加のために、咀嚼を心がける、速足での歩行、朝陽を浴びるなど、生活習慣や環境を整えることも重要です。



参考文献: セロトニン分泌に影響を及ぼす生活習慣と環境

Lambert, et al. Lancet 2002

その他、「秋は農作物や海産物など美味しいものが多い」「夏バテで低下していた食欲が涼しくなって回復してきた」など諸説があります。

## ★ 食べ過ぎを防ぐために

- ★ 食材を大きめに切ることで、噛みごたえをアップし、ゆっくりよく噛んで食べる
  - ・ 厚生労働省は、噛む回数の目標を「一口あたり 30 回以上」としています
  - ・ 脳が満腹と感じるのは、食事開始から 20 分前後経過してからです
- ★ 食物繊維を増やす(野菜、キノコ、海藻、こんにゃくなど)
- ★ 欠食せず、1日3食食べる
  - ・ 食事を抜くと、かえってその他の食事で食べ過ぎてしまうことがあります
- ★ 大皿に盛らず、先に一人前を取り分けることで、自分が食べた量を把握する
- ★ 食事後は速やかに歯磨きを行う



1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事、適度な運動、規則正しい生活を心がけましょう!

疾患をお持ちの方は、医師・管理栄養士にご相談ください。

作成:杏林大学医学部附属病院 栄養部 監修:栄養委員会