

食育通信

大阪市立
横堤中学校

平成26年
9月24日

9 September
2014

食欲の秋

なぜ秋に食欲が増すの？

に食欲が増すのでしよう。

暑い夏が終わり涼しくなってくると、体温保持のため体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うため、その分を補給しようとお腹がすくのです。

また、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。精神の安定化を保つ作用のある脳内の神経伝達物質であるセロトニンは食欲の調整にも深く関わっています。セロトニンは日光にあたっていている時間によって分泌量が変わることがわかってきました。

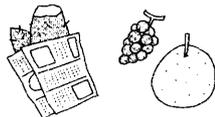
つまり、秋にはセロトニンの分泌量が減るのです。セロトニンの分泌量を増やすには、炭水化物・乳製品などの食品を摂ることが必要です。

秋に食欲が増すのには、他にもいろいろな理由がありますが、健康に過ごすために色んなものをバランスよく食べるのが大切です。食べすぎには気をつけて、スポーツの秋・読書の秋：充実した生活を送りましょう。

旬の食材 秋

- ・秋刀魚 ・鯖 ・太刀魚
- ・なし ・ぶどう ・さつまいも

○食欲の秋。いも類や、くだものなど甘いのある食材が多いです。旬の食材を食べ、寒くなる前にエネルギーを蓄えておくことも大切です。



うす味に慣れるには？

現代の日本人の食生活で改善したい点は、塩分の摂りすぎ、油の摂りすぎ、野菜不足といわれています。みなさんは大丈夫ですか？

改善には、うす味に慣れることが大切です。塩分を摂りすぎると、高血圧や胃がんの原因になることがあります。また、味が濃いものばかりだと、食事の量が増えてしまうことがあります。

さらに近年、味覚障害になる人が増えていきます。(二〇〇三年には二十四万人にのぼりました。)味覚障害の原因として、亜鉛不足があります。加工食品は控えめに、亜鉛を含む食品を食べましょう。

うす味のものを食べていると、食材そのものの味がわかるようになり、微妙な味の違いを楽しめます。味付けはほどよい塩梅(あんばい)にすることが大切です。

味覚障害チェック あなたは大丈夫？

- 野菜には何でもマヨネーズをつける。
- 激辛料理が大好き。よく食べる。
- アイスcreamやスナック菓子、インスタント食品をよく食べる。
- 清涼飲料水を毎日3本以上飲む。

あてはまる項目が多い人は、味覚障害になる危険性が！食生活を見直そう。

亜鉛を多く含む食品

- ・ 牡蠣 ・ 肉類 ・ レバー
- ・ かに ・ たらこ ・ 卵 など

これらの食品は、亜鉛を多く含んでいるだけでなく、脂質やたんぱく質も多く含まれているものもあります。他の食品とのバランスも考えて食事に取り入れたいですね！