

# 秋になると食欲UPの謎



この時期「食べたい気持ちが抑えられない」「食べる量が増えた」などから体重増加を気にしている人が多いようです。なぜ「秋」に食欲が増すのでしょうか。その理由をいくつかご紹介しましょう。

## ●日照時間減少・照度低下との関係

食欲の調整に深く関わっているセロトニン。このセロトニンは日光にあ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。日照時間が減少して明るさが低下し、日を浴びることが少ない秋は、夏に比べてセロトニン分泌量は減少してしまうのです。セロトニン分泌量を増やす方法は、日光にあたる以外に、糖質や乳製品、肉類を摂る、睡眠時間の確保があります。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。

## ●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産生が高まり、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、その分補給しようとお腹がすくわけです。しかし、エアコンなどの利用で季節変化による基礎代謝への影響は殆どないとも言われています。

## ●その他の理由

「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」「食べ物が増える冬に向けて秋のうちに食べて身体に蓄えておくという、生き物の自然の摂理」など「そうかもしれない」と納得のいく説がたくさんあります。

秋になり食欲がUPするのは、こうした様々な要因が影響しあい、相互作用しあって「食欲の秋」へとつながっているのだと思います。体重管理の参考にして下さい。

参考資料

[www.karadakarute.jp/tanita/kcloseup/kcup52.jsp](http://www.karadakarute.jp/tanita/kcloseup/kcup52.jsp)

## ●体脂肪計で測定してみましょう

最近では簡単に体脂肪が計れるようになりました。保健室にも2種類の体脂肪計があります。計測値はタイミングや体調等によって変動がありますので、計測は常に同じ時間・条件で計測することが大切です。細かい変化にとらわれず、長期的な変化傾向をみることをお勧めします。

### 正確な計測のポイント

- 1.食後2時間を経過していること
- 2.計測前に排尿、排便を済ませる
- 3.運動直後の計測は避ける
- 4.脱水やむくみのある場合の計測は避ける
- 5.気温低下時や低体温時での計測は避ける
- 6.発熱時の計測は避ける
- 7.原則として入浴直後の計測は避ける

## INFOMATION

### 第3回 学校医健康相談

11月16日(木) 13:30~  
田村医院院長 田村 博子先生  
前日17時まで保健室へ申し込む

## 要予約



発行  
健康サポート  
センター  
保健室

# 保健だより

テーマ  
食欲の秋

発行年月  
2017年11月

No.15