



秋の食欲と睡眠



◆ 秋の食欲 ◆

秋は、美味しいものに囲まれ、なぜだか食欲が止まらないという経験があるのではないのでしょうか？

それには、秋ならではの理由があるのです！！

なぜ、食欲が増してしまうのか、どうしたらコントロールできるのかをしり、秋を快適に過ごしましょう♪

なぜ、秋になるとついついたべすぎてしまうのですか？



理由は 2 つあります！

①冬に備えた体の変化（基礎代謝量）

秋になると、夏の暑さによって弱っていた消化器官が正常に働きを戻し、食欲も徐々に戻ってきます。
さらに、気温が低くなっていくため、体温を維持しようとしてエネルギーを蓄えようとします。

<メカニズム>

基礎代謝 ↑ ↑ → 必要なエネルギー量 ↑ ↑ → 体がより多くのエネルギー（カロリー）を欲しがる → 食欲 ↑ ↑

②セロトニン（幸せホルモン）の減少（日照時間）

私たちは、太陽の光に浴びると神経伝達物質のセロトニンが分泌されます。
セロトニンには、不安をやわらげ、精神を安定させる働きがあることは有名ですが、満腹感を感じさせて食欲をコントロールする働きもあります。

<メカニズム>

日照時間 ↓ ↓ → セロトニンの分泌 ↓ ↓ → 食欲 ↑ ↑



他にも...秋は「実りの季節」！

新米、果物、旬の魚、野菜など、美味しい食材が一斉に並びます。

視覚・嗅覚・味覚など五感が刺激されるうえ、「収穫を楽しむ」という文化的背景も食欲増進に繋がっています！

では、どうしたら食欲を抑えることができるのでしょうか？



セロトニンの分泌を促す方法を 4 つ紹介します！

①朝はしっかりと太陽の光を浴びる

朝に太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、メラトニン（眠気を促す睡眠ホルモン）の分泌を抑え、セロトニンの分泌を増加させるスイッチを押してくれます。

③ぬるめのお湯で入浴からの睡眠時間の確保

湯船に浸かると、血液やリンパの流れがよくなり、疲れも取れやすくなります。

38～40℃のぬるめお湯に 10～20 分程度入ることで、筋肉の緊張が緩み、副交感神経が優位となってリラックス状態に導いてくれます。

②リズム運動を行う

（ウォーキング、ジョギング、咀嚼等）

一定のリズムを刻み筋肉の緊張と弛緩を繰り返すことでセロトニンの分泌が促されます。
脳内のセロトニンも増え、秋特有の「気分の落ち込み」にもプラス効果があります。

④セロトニンの材料を食べる

セロトニンの材料となる栄養素は、

必須アミノ酸のトリプトファンです。

トリプトファンは肉や魚、大豆製品などのタンパク質に多く含まれています。

特に、朝はしっかりと摂るように意識しましょう。



◆ 秋の睡眠 ◆



季節の変わり目は、なかなか寝付けないという方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？
睡眠不足は、「グレリン（空腹を感じさせるホルモン）」の分泌量が増え、食事のリズムが崩れやすい状態となります。生活習慣病予防の為に季節と睡眠、身体の変化を知り、快適に過ごしていきましょう♪



睡眠を左右するホルモンとして、「**メラトニン**」というものがあります。
「メラトニン」の分泌は、光によって調節されており、暗くなると分泌が高まるという特徴があります。
秋は日没が早まり、夜の時間が長くなるため、メラトニンの分泌も早く始まります。

それでは、睡眠が誘発され、自然に睡眠時間も長くなり睡眠の質が高まりやすいのでは？



良いところに気づきましたね！！そう思う方も多いかと思います。
しかし、過ごしやすい気候となり、夜の時間も長いため、ついつい夜更かししてしまい、その結果、睡眠リズムが乱れ食欲をコントロールしにくくなってしまいます。
また、セロトニンは、メラトニン（睡眠ホルモン）の材料ですが、**朝太陽の光を浴びて、15 時間ほどするとメラトニンに変化し眠気を感じる**ようになるというリズムがあります。



ところが、秋はセロトニンの分泌が減ることで、メラトニンの分泌が上手くされず、しっかりと寝ているはずなのに、**日中ダルさや眠さがのこり睡眠の質の低下にしやすい状況**になります。

さらに、**睡眠の質が低下するとことでレプチン（食欲を調整するホルモン）の分泌が減り、食欲が増す**という悪循環が起こりやすいのです。

睡眠は食欲増進とも関係しているのですね！！

気温も丁度良く、ついつい夜遅くまで起きてしまいがちですが、早く寝ることを意識し、セロトニンの分泌を促す方法を試して睡眠の質や量も気を付けていく必要がありますね！



そうなのです！

気温も良く、心地の良い秋になってきますが、季節の変わり目として起こりうることを把握し、食欲や睡眠の質を整え、さらに心地のよい日々を過ごしていきましょう！

余談ですが、

厚生労働省でも9月は「**健康増進普及月間**」と定められています。

季節の変わり目でもあり、身体のリズムが変化しやすい時期でもあるため、体調に気を付けつつ健康について少しでも意識を向け、生活リズムを整えていけると良いですね！

