

MitsuiSougou通信

食欲の秋

秋は「食欲の秋」と言われるようになぜか食欲が増し、それに伴い体重も増えてしまったという経験をお持ちの人もいらっしゃるでしょう。しかし、なぜ秋になると食欲が増すのでしょうか。できれば秋の美味しいものを食べつつ、体重増加は避けたいというのが多くの人の意見でしょう。

そこで今回は、秋に食欲が増す理由や、食べ過ぎを防ぐ方法もあわせて紹介していきます。



【なぜ秋になると食欲が増すのか】

●過ごしやすい気候で夏バテが解消するから

夏の間は、その暑さから夏バテになってしまう人も多かったのではないのでしょうか。夏バテの症状として体のだるさや食欲不振といった体調不良が挙げられます。それが秋になって過ごしやすい気候の日が続くと体力が回復して胃腸の機能も正常になり、食欲が戻ってくるのです。

●日照不足とセロトニンが関係

セロトニンとは脳内の神経伝達物質の一つで、「幸せホルモン」とも呼ばれる精神の安定に関わる物質です。主に日光を浴びることで分泌するため、日照時間が減る秋はセロトニンの分泌が低下する傾向にあります。セロトニンの原料に必須アミノ酸のひとつであるトリプトファンがありますが、トリプトファンは体内では生成されないため食事から摂る必要があります。そのため、身体が不足したセロトニン（トリプトファン）を補おうとして食欲が増すのではないかと考えられています。

●気温が下がると基礎代謝が上がる

私たちの体は気温が下がると、体温を上げようという働きから基礎代謝も上がります。熱を作り出すためにカロリーを消費してしまい、おなかも空くのです。

●美味しい食べ物が増える

「爽りの秋」ともいわれる季節。夏の日差しをたっぷり浴びて育った栄養価が高く美味しい食材がたくさん出回るようになります。そんな美味しい旬の味覚を食べたいという気持ちで、食欲増進につながっているようです。



【食べ過ぎを防ぐには？】

旬の食べ物は美味しいだけでなく、体にとっても良いことが多いですから、時期を逃さず楽しみたいものですが、食べ過ぎは健康面に影響を与えてしまいます。体重増加につながるのももちろんのこと、消化不良を起こすと胃腸にも負担がかかります。だからといって我慢のしすぎもストレスが溜まってしまいます。しっかり食べて、健康に過ごせるように以下のことに気をつけてみましょう。

運動をする

前章でも挙げたように秋は基礎代謝が上がっている時期。毎日少しでもいいので運動をして、さらに代謝を上げていきましょう。「スポーツの秋」ですから、過ごしやすい屋外で運動するのもいいですし、公園を少し早歩きで散歩したり、紅葉を見に山歩きするのもいいでしょう。室内では、寝る前のストレッチなどを習慣化すると代謝UPにつながります。継続が大事ですから、この時期に季節を問わず続けられそうな運動を探してみましょう。

秋の夜長に要注意

秋は日が落ちるのが早くなり、夜の時間が長くなります。ついつい夜更かしをしてしまい、ついでお菓子を食ったり、甘い飲み物を飲むのはよくありません。食事だけでなくおやつなどを食べる時間を決めておくのも食べ過ぎを防ぐコツです。夕食を終えたら歯磨きをして、これ以降は間食しない決めてもいいでしょう。

【栄養たっぷり！旬のものを美味しく食べよう】

《里芋》独特なぬめりが特徴の里芋ですが、イモ類のなかではカロリーが特に低いことに加え、カリウムが多くむくみ防止や高血圧の改善に役立ちます。

《キノコ類》1年中スーパーで見かけるシイタケやシメジ、舞茸やナメコも秋が旬のキノコです。

種類によって栄養素は異なりますが、ビタミンB群や食物繊維が豊富に含まれています。

ビタミンB群は疲労回復にも効果があるとされているので、運動の後に摂るのもいいでしょう。



(出典：ココカラファインホームページ)

安全運転アドバイス

自転車は手軽で便利な移動手段として、幅広い年齢層に利用されていますが、中には、交通ルールやマナーを守らず危険な運転をする自転車もみられます。そこで今回は、自転車の安全運転のポイントをまとめてみました。

【車道が原則、左側を通行！歩道は例外、歩行者を優先】

自転車は、歩道と車道の区別がある道路では車道通行が原則です。車道を通行する場合は、左側に寄って通行しなければなりません。ただし、次の場合は、歩道通行が認められています。

- ・「普通自転車歩道通行可」の標識・標示がある場合
- ・13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が自転車を運転しているとき
- ・車道又は交通の状況により、自転車の通行の安全を確保するためには、歩道を通行することがやむを得ないと認められるとき

歩道を通行できる場合は、車道寄りの部分をすぐに停止できる速度で通行するとともに、歩行者の通行を妨げるときは一時停止しなければなりません。

◎路側帯の通行

自転車は、道路の中央から左の部分に設けられた路側帯を通行することができますが、歩行者の通行に大きな妨げとなることや、白の二本線の標示のあるところは通行できません。

【夜間はライトを点灯】

夜間に無灯火で通行すると、他車から見落とされやすく非常に危険です。夜間に通行するときは、必ずライトを点灯し、反射器材を備えた自転車を運転しましょう。



【ヘルメットの着用】

道路交通法の改正により、令和5年4月1日から自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されました。自転車を運転、同乗する際は、年齢に関係なく、すべての利用者が乗車用ヘルメットを着用するよう努めなければなりません。保護者等は、児童や幼児が自転車を運転、同乗する際は、ヘルメットを着用するよう努めなければなりません。命を守るために、自転車に乗るときは乗車用ヘルメットを着用することを習慣づけましょう。

◆知って得する保険の話◆ ～保険料控除について～

対象となる契約の払込保険料について、所得税と住民税の負担を軽減できる制度を保険料控除制度といいます。保険料控除制度では、その年の1月1日から12月31日までの1年間に払い込まれた保険料の一定額を課税所得から控除することができます。保険料控除制度には 地震保険料控除制度 と 生命保険料控除制度 の2種類があります。

ぜひ、生命保険や地震保険へのご加入をご検討下さい。

「ちょっと聞いてみたいな」ということがございましたら、どうぞお気軽にお声掛け下さい。



◆おいしいレシピ◆ ～里もと鮭のサラダ～

里もで作るポテサラ感覚の一品。マヨネーズの量を控えてヘルシーに！

【材料】2人分

- ・里も(大) 3個(約240g)
- ・きゅうり 1本
- ・鮭のほぐし身(びん詰) 30g
- ・粒マスタード 小さじ1
- ・塩 少々
- ・マヨネーズ 大さじ1と1/2

【作り方】

里もは上下を少し切り、縦に皮をむいて、1.5～2cm角に切る。耐熱のボールに入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。熱いうちにフォークでつぶしておく。きゅうりは両端を切って薄い小口切りにし、塩少々をふってかるくもみ、5分ほどおいて水けを絞る。里ものボールに粒マスタードと、マヨネーズを加えてよく混ぜ、きゅうり、鮭のほぐし身を加えてざっとあえる。

