

SDC Nutrition News

vol.5

食欲の秋を楽しもう！

最近は気温も涼しくなり、
本格的に秋の訪れを感じる季節になりました。
秋といえばスポーツの秋や、芸術の秋など様々な秋の過ごし方がありますが、
なんととっても「**食欲の秋**」ですよ！
今回はなぜ食欲の秋なのか、また秋におすすめの食材などについてお伝えします！

なぜ「食欲の秋」と言われるのか？

私たちは日光を浴びると「セロトニン」と言われるホルモンを分泌します
このホルモンは別名：幸せホルモンと呼ばれ、
精神を安定させる効果と食欲を抑える効果があります
秋は夏に比べて日照時間が短くなるため、
セロトニンの分泌量が低下し、
食欲も増加すると考えられています

その他にも、夏バテの解消、
基礎代謝の上昇、豊富な秋の食材が増える
などの理由もあると言われています！



食欲の秋を 楽しく健康に過ごすには？

①スポーツの秋！ 体をしっかり動かす

スポーツの秋とも言われるこの時期、
運動するにも最高の季節です！
一定のリズムで運動をすることで、
セロトニンの分泌を促すと
言われています
ウォーキングやジョギングなどが
おすすめです

②「トリプトファン」を 摂取する

トリプトファンと言われる
アミノ酸はセロトニンを作るための
原料となります
特に豆腐や納豆などの大豆製品、
チーズなどの乳製品、米、バナナ、
マグロなどの魚類にも
多く含まれています

③早寝早起きを 心がける

しっかりと睡眠をとることは
セロトニンの分泌を促します！
また、朝日を浴びることで
1日元気に動くことができます！

