



# 食欲の秋は食べ過ぎに注意しましょう～栄養士コラム 1～R3 秋号

暑い夏も終わり、過ごしやすい季節になってきました。

秋は「食欲の秋」と言われるように、たくさんの美味しいものが旬を迎えます。

つつい食べ過ぎてしまい体重が増えた…検査値が悪くなった…なんてことがないように、しっかりと対策をとりましょう！



## ★食べ過ぎを防ぐ 4 つのポイント★

### ●規則正しい生活を

食事は**1日3食規則正しく**とることが大切です。食事の間隔があたり短くなったりすると血糖値が急上昇し中性脂肪が増えやすくなります。

### ●野菜・海藻類から食べる

野菜・海藻類は噛み応えがあり噛む回数が増えるため満腹感を感じやすいです。また**食物繊維は食後の血糖の上昇を抑える**働きがあります。



### ●こまめからだを動かす

からだを動かすことによって筋肉がつき**基礎代謝量 UP!** 太りにくい体になります。



### ●夜遅くの食事はやめる

**夜 9 時以降**の食事は体に脂肪をためやすくなります。**就寝 2 時間前**までに食事を終わらせましょう。



## 自分の体重を評価してみよう!

### ★標準体重を知ろう★

標準体重とは最も健康に過ごせると統計的に出された理想的な体重。

〈求め方〉 身長(m)×身長(m)×22

(例) 160 cmの人であれば

1.6(m)×1.6(m)×22÷56.3 kg



### ★BMI で肥満度チェック★

BMI とは、身長と体重から算定される体格指数で肥満の評価などに使われる。

〈求め方〉 体重÷(身長)<sup>2</sup>

(例) 身長 160 cm 体重 57 kgの場合

57 kg ÷ (1.6m × 1.6m)<sup>2</sup> = 22.3 kg/m<sup>2</sup>

※BMI25 以上で肥満と診断されます。



そもそも なぜ秋になると食欲が増すの…?



### ★日照時間が短くなることによって食欲 UP ↑

セロトニンって聞いたことありますか？

主に、精神の安定を保つために脳に分泌される物質で、**食欲を抑える効果**があります。

日照時間が短くなるこれからの時期、セロトニンの分泌が少なくなるため、食欲が増進しやすくなるのです。

**セロトニンを増やす**には**十分な睡眠や腸内環境の改善、肉や魚、卵、大豆製品などの良質なたんぱく質の摂取が必要**です。



### ★気温の変化により食欲 UP ↑

基礎代謝とは生命活動を保つエネルギーのこと。

気温が下がると体温を保つために基礎代謝が上がるためエネルギーの減りが早くなります。そのため、空腹を感じやすくなります。

### ★おいしいものが多く食欲 UP ↑



美味しいものが多くつつい食べ過ぎてしまいます。