

健 康 し し ぴ

人はなぜ秋になると食べたくなるのか？

「食欲の秋」という言葉をよく耳にしますが、『秋になるとつい食べ過ぎて太ってしまった』という経験のある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？秋になるとなぜ食べ過ぎてしまうのか、ご存じの方はあまり多くないかもしれません。今回は、秋に食欲が増す理由や、「食欲の秋」にまつわる知識をご紹介します。簡単にできる秋の食材を使ったおすすめレシピもご紹介しますので、ぜひ秋の味覚を楽しんでみてください。

秋に食欲が増す理由

1. 冬に向けて栄養を備蓄している

気温が低くなると、人間の体は体温を保つため、生命活動を維持するエネルギーである「基礎代謝」がアップします。そのため、より多くのエネルギーを必要とするのです。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、その分を補給しようとお腹がすくのでは？とされています。秋は気温が下がっていく季節なので、冬に向けて栄養を蓄えるために食欲が増すという説もあるようです。

2. 人間の嗜好に適した食品が多く出回る

秋に食欲が増す理由として「秋は食べ物がおいしい」からだと言われることが多いです。具体的には以下のことが関係しているとされています。

- 夏の豊富な日差しを受けて存分に光合成を行い栄養豊富
- 秋は食材も冬に向けてエネルギーを蓄える



秋になると、自然の食材も栄養分をたくさん蓄えるので人間にとっても美味しいと感じられる時期になっているからです。人間はもちろん動物、魚など多くの生き物が同じサイクルで生きているとは、神秘的ですね。

3. セロトニンも関係している？

秋に食欲が増す原因の一つに、神経伝達物質「セロトニン」の分泌量との関係が挙げられます。セロトニンの別名は、「幸せホルモン」。実は、セロトニンには満腹感を感じさせ、食欲を抑制する作用があります。おいしい物を食べると「もっと食べたい」と感じますが、これは脳内から「ドーパミン」が分泌されることが原因。セロトニンには、このドーパミンの働きを抑える作用があるため、食欲を抑制するわけです。夏から秋になるにつれ日照時間はどんどん短くなっていきますが、日照時間が減ると日に当たる時間が短くなり、セロトニンの分泌量が減る傾向にあります。その結果、食欲が増す可能性があるのです。ついつい食べたくなるおいしそうな食材がたくさんある秋。食欲に勝つのはなかなか大変ですが、食べ過ぎには十分注意してください。



◆きのこさつまいもの炊き込みご飯 材料(4人分)

- ・エリンギ 100g
- ・米 2合
- ・まいたけ 100g
- ・ツナ缶 1缶
- ・さつまいも 100g
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2

1. 米は炊く30分前に研ぎ、ザルにあげる。
2. まいたけは小房に分け、エリンギは半分の長さにして薄切りにする。
さつまいもは7mm角に切って水にさらす。
3. 米を炊飯器に入れ、めんつゆを加え、水を2合の水加減にする。
4. (2)の材料とツナを加えてそのまま炊く。

★ワンポイントアドバイス★

きのこは冷凍すると旨味がアップします。買ってきたら小分けにして冷凍しておけば便利に美味しくいただけます！！