



食欲の秋に何故食べ物が食べたくなるのでしょうか・・・



秋は食欲が増進するとお伝えしましたが、それはなぜなのでしょう。ここからはその理由についてご紹介します。**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。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。**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、2つ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。**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ね。

今食べたい コンビニスイーツ ランキング

1. クッキークリーム
& パフェ
2. やきいもち
3. おいもれっと
4. とろけるショコラ
5. ゴディバどらもち



スタッフのつぶやき

10月から食品がおおよそ6000品目値上げされ、近年では物価の上昇が続く中、学校給食でも「タンパク質」摂取に苦労したり、給食メニューの開発のスキルが足りないなど学校給食にも影響が出ている様子です。また市内の高校でも学食の提供が難しく、食堂が廃止になった高校も多くあるそうです。新しい取り組みとして、10年以上前から、PTAが給食業者に委託して学校食堂を運営し、学校とPTAが協力し生徒の食の問題に取り組んでいる高校もあるようですが、近年の物価高騰化で子ども達に安定した「食」の提供を行うことは容易ではないのが現実となっているようです。電気代・ガソリン代・食品等の高騰化は各家庭や企業だけでなく、子ども達の教育の場でも深刻な問題となっている事を実感します。コロナ過という大変な時期を経験し日常を少しずつ取り戻しつつありますが、新たなこの厳しい現状の中、自分たちに何ができるのかを考え、実行する、「生きる力」を私達だけではなく、子ども達にも見につけて欲しいなと思います。



★田中です★

発行人より ひとこと

10月というのに残暑が厳しいですね。あっという間に冬になりそうです。季節の変わり目ですので体調には気を付けてくださいね。



10月のお知らせ

オンライン面談始めました。
QRコード読み取って頂きホームページよりお申し込みください。

