



2024年10月号

## 検査室だより

暑かった夏も過ぎ、秋の深まりを感じる季節になりました。あっという間に秋ですね。秋の夕焼けもとてもきれいです。夕日を見ながらのんびり過ごすのもいいかもしれません。

「秋」といえばいろんな「〇〇の秋」がありますが、真っ先に思い浮かべるのは「食欲の秋」という方も多いのではないのでしょうか。また、秋になると食欲が増えてつい食べ過ぎてしまうなんてことはありませんか？

食欲が増す原因の一つとしてセロトニンが関わっていると言われていています。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれており、食欲を抑える働きや精神を安定させる働きなどがあります。夏と比べて日照時間が短くなるとセロトニンの分泌量が減少するため、食欲が増えてしまうと考えられています。とはいえ食べ過ぎには注意が必要です。そこでセロトニンの分泌を促す方法をご紹介します。まずは運動です。ウォーキングやストレッチなど一定リズムの運動がよいと言われています。

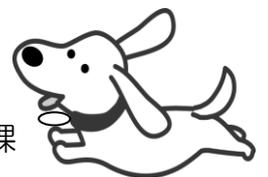


次に食事です。セロトニンを作る原料は必須アミノ酸の一つであるトリプトファンです。必須アミノ酸は体内で作ることができないため食事から積極的に摂りましょう。特にチーズなどの乳製品やマグロなどの赤身魚、豆腐や納豆などの大豆製品、果物ではバナナにたくさん含まれています。最後は気分転換やリラックスすることです。ラベンダーやカモミールの香りはセロトニンの分泌によいとされています。香水やお茶として香りを楽しむことができます。



食欲が増す時期だからこそ自分自身で食欲を上手にコントロールし、食事を楽しみましょう。

季節の変わり目で、朝晩が少しずつ寒くなってきました。体調を崩さないよう早めの対策を取り、いろんな「秋」を楽しんでください。



公衆保健協会 巡回技術課

