

Fujikotsu **カラダ通信**

Vol.55

気候も落ち着いてきて過ごしやすい季節になりましたね。

さて、「〇〇の秋」といえば、スポーツ、芸術、行楽等があります。中でも困るのは「食欲の秋」ですね。美味しい物がたくさん出てくる季節で、誘惑に負けそうになります。食べ過ぎには注意が必要です。今月は食欲の秋に関する情報をお届けします。

TOPIX
季節の話題

秋に食欲がわくのには理由があった!?

秋といえば・・・芸術の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋ではないでしょうか。しかしなぜ秋になると食欲がわくのでしょうか。今回はその主な理由を5つご紹介します。

①多くの食物が実る為

現代では技術が進歩し一年中おいしいものが食べられます。しかし、昔は身近にあるものを特定の時期にしか食べられませんでした。そんな中、作物の実りが多いのが秋だったので食欲がわく季節だといわれるそうです。

②夏バテから
体調が回復する為

夏は暑いいわゆる夏バテになりますが、秋になり涼しくなると失われた食欲が回復し、食欲が増えたように感じるのだそうです。



③本能的に栄養を蓄える為

多くの動物は冬に備えるために秋に栄養を蓄えます。この本能が残っており食欲が強くなるといわれるそうです。

④セロトニンの分泌が減る為

夏至を境に日照時間が短くなると、精神の安定を保つセロトニンの分泌量が減ります。セロトニンの分泌量を増やそうと糖分を欲するようになり、食欲が上昇するのだそうです。

⑤気温が低下して
基礎代謝が上がる為

秋になると気温が下がり、体温を一定に保つのが難しくなります。基礎代謝を上げようと多くのエネルギーを欲するようになり、食欲が上昇するのだそうです。

➡ 秋の食欲との向き合い方が今までとは少し変わる気がしませんか?食べられる時に栄養を蓄えて体の免疫を整えましょう!

【あの言葉が起源!?!】食欲の秋とは?由来や意味を徹底解説 | 暮らし | オリーブオイルをひとまわし (olive-hitomawashi.com) 参照

STRETCH
ストレッチ

食欲を抑える三日月のポーズ

①足をそろえて、真っすぐ立ちます。



②両手を上に伸ばし、手のひら同士をくっつけます。



③上に伸びながら、体を左右にゆっくりと倒していきます。



食欲を抑えるヨガのポーズ5選 | 止まらない食欲と空腹をコントロール | Reborn Beautifully (diet-beautiful.net) 参照



藤骨のオススメ! 糖質カットサプリメント「陽壺」


糖質は不可欠な栄養素ですが、とりすぎると”糖化”がおき、不要になった糖とタンパク質が結びつく事で老化物質を作り出してしまいます。(シミやたるみの原因になります)

甘い物や炭水化物、美味しい物を我慢するのは中々難しいですよね。そんな方には「陽壺」がオススメです。

食前に2カプセル摂取するだけで糖質を50%カットしてくれるんです。食後の血糖値の急激な変化を抑えてくれ、糖尿病対策にもなり、更にはお通じもよくなります。

腸内環境が改善すると免疫力UPにも繋がりますよ。






寝ていても
カロリー消費
する体に

糖質
50%
カット

糖質を
50%カット



天然成分で
妊婦さんでも
飲めるサプリ

内容量	120粒(60食分)
原材料名	桑葉エキス末(国内製造(桑葉エキス末、デキストリン))、難消化性デキストリン、グアバ葉エキス末、ユーカリ葉エキス末(ユーカリエキス、デキストリン)、濃縮フルボ酸エキス末/HPMC、ステアリン酸カルシウム、微粒二酸化ケイ素



食欲の秋に食べたい! 秋の味覚たっぷりレシピをご紹介します

さつまいもと鮭のピラフ

材料
4人分

米	: 2合	顆粒コンソメ	: 小さじ2
さつまいも	: 150g	バター	: 15g
玉ねぎ	: 1/3個	塩(⑤で使用)	: 1/3
にんにく	: 1/2かけ	こしょう	: 少々
生鮭	: 2切れ	サラダ油	: 大さじ1
塩(①で使用)	: 小さじ1/3	ローリエ	: 1枚
牛乳(①で使用)	: 大さじ1	パセリ(みじん切り)	: 適宜
牛乳(⑤で使用)	: 1/2カップ		



作り方

- ①鮭は皮と骨を取り、小さめの一口大に切って塩と牛乳大さじ1をまぶして10分おきます。
- ②さつまいもは皮つきのまま、7~8mm厚さの半月切りまたはいちょう切りにし、水につけてアクをとります。玉ねぎは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにします。
- ③フライパンにサラダ油の半量を熱して玉ねぎを炒めます。しんなりしたら、にんにく、米を加えて、さっと炒め合わせて炊飯器の内釜に移します。
- ④空いたフライパンに残りのサラダ油を熱し、水気をふいた①の表面をさっと焼きます。
- ⑤③に牛乳を加えて水を2合の目盛りまで足し、コンソメ、塩、こしょうを加えて混ぜます。水気をきった②のさつまいも、④の鮭、バター、ローリエをのせて炊きます。食べるときに好みでパセリのみじん切りを散らします。

さつまいもと鮭のピラフ | 明治の食育 おすすめレシピ | 明治の食育 | 株式会社 明治 - Meiji Co., Ltd. 参照

 藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



 藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



 藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



 藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



 藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



 藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



 藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



 藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850




 藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



 藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康 マメ 知識 **食欲を抑える為には**  よく噛んで食べると食欲を抑える「レプチン」というホルモンが分泌されたり脳の満腹中枢が刺激され少ない食事量でも満足出来ます。