

DrダイエットSignal

平成28年11月号 No.13

いつもご利用ありがとうございます。
10月に入り、涼しくなってきましたね。衣替えをされた方も多いのではないのでしょうか。秋はスポーツの秋・食欲の秋と先月号にも書きました。そこで、その食欲について、なぜ「食欲の秋」といわれるのか！今回は「食欲の秋」のメカニズムについてご紹介します。



～食欲の秋と呼ばれるのはなぜ？～



昔から「食欲の秋」と言われていますが、なぜ「秋」に食欲が増すのでしょうか？食欲に影響のある要因は様々あるのでご紹介します。



①日照時間減少・照度低下との関係（セロトニン分泌低下）

秋になると、日照時間が減少して明るさが低下しますが精神の安定を保つ作用・食欲の調整にも深く関わっているセロトニンは日光にあたった時間によって分泌量が調整されることがわかっています。

つまり、日を浴びることが少ない秋には、セロトニン分泌量は減少してしまうのです。

セロトニン分泌量を増やす方法は、糖質、乳製品、肉類の摂取や睡眠をとることです。「腕ふり運動」も効果的ですよ！

②気温変化に対するからだの反応

これまでも言われているのが気温の低下による基礎代謝の変化です。気温が下がると、体温保持のためからだの熱産生が高まり、基礎代謝が上がることは良く知られています。

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ので、その分を補給しようとお腹がすくことも「なるほど～」ですね。

秋になり食欲がアップするのは、こうした様々な要因が影響・相互作用しあって「食欲の秋」へとつながっているのです。

とはいえ、納得して食べてばかりもいられません！！メカニズムが分かったところで、行動にうつしてみましょ。運動や箸置き、腹八分目をこころがけて食欲の秋・スポーツの秋・行楽の秋を楽しみましょう！！



～さつまいもの食物繊維～

サツマイモの不溶性食物繊維は便の重量を増加させたり、腸を刺激することで便通をよくします。

●さつまいもで便秘対策

さつまいもを食べるとオナラが出やすくなるとよく聞きますよね。なぜかという、食物繊維や、さつまいもに含まれるでんぷんの一部が小腸で分解・吸収されずにそのまま大腸に行き発酵することが原因だそうです。

でもご心配なく！！たんぱく質は豊富な肉類などを食べると発酵分解され臭いの原因のアンモニアなどが生成されますが、さつまいもは腸内のビフィズス菌がサツマイモのデンプンや食物繊維を食べて出す無臭の炭酸ガスなので、あまり臭いはしないとのこと。

このガスが腸の蠕動運動を促進するので便秘対策にもおすすめです！



～ 飲むだけじゃない！新感覚サプリ「からだ燃える」 ～

全店で「からだ燃える」を発売しております！！
からだ燃えるを飲むとこんな効果が！

- ①ビタミンやクエン酸を摂取することで脂肪燃焼の促進
- ②通常の食事では不足しがちなビタミン、カルシウムを補える
- ③疲労回復や美肌にも効果的

素敵な効果だらけですね。またトレーニング効果をより引き出してくれます。さらに、飲み方も様々。

そのまま水に溶かすのはもちろん、豆乳に混ぜるとヨーグルト風味でさらにおいしくなりますよ。アイスクリームや揚げ物にだってかけるのもオススメ。体を動かしやすくなったこの時期に、ぜひ併せてお試しください。価格：7,200円（税抜）



【Dr.ダイエット会員】

- 月4回…12,000円（税抜）
- 月8回…22,000円（税抜）
- 月12回…30,000円（税抜）
- 1回体験可能（有料）

- ・神戸 西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo
- ・ホテルセトレススポーツクラブVivo
- ・スポーツクラブVivo in ノホテル甲子園
- ・Bears大日 スポーツクラブVivo
- ・Vivo Bearsi 豊中（女性専用ヨガスタジオ）
- ・ロイヤルオークホテル スパ&ガーデンズ（提携受託店舗）