

秋の栄養室便り

夏の暑さも落ち着き、過ごしやすい季節となりましたね。秋といえば、「食欲の秋」「スポーツの秋」などといわれていますが、今回は秋を健康的に過ごすためのポイントをご紹介します。

秋に食欲が増すのはなぜ？

✓基礎代謝量が高くなるため

秋になり気温が下がると、体温を保持しようとして基礎代謝量が高まります。その結果、必要なエネルギー量が増え、それを補うために食欲が増します。

✓日照時間が短くなるため

日光を浴びると私たちの脳は「セロトニン」と呼ばれる物質を分泌します。セロトニンは“精神を安定させる働き”と“食欲を抑える働き”があります。夏と比べて秋は日照時間が短くなるため、セロトニンの分泌が減少し、食欲が増してしまいます。

食欲をコントロールする方法がある？！

① 体を動かす

一定のリズムでの運動はセロトニン分泌を促します。

② 必須アミノ酸の1つであるトリプトファンを摂取する

トリプトファンはセロトニンを作り出すための原料となります。

牛乳・乳製品、バナナ、カツオ、大豆製品、卵などに多く含まれています。

③ 朝は太陽の光を浴びる

朝起きた後に太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、不規則な睡眠によって減少しがちなセロトニンの分泌が正常に戻ると言われています。

必須アミノ酸とは体内で合成されず、食品から摂取する必要のあるアミノ酸のこと

食欲を上手にコントロールしながら秋の味覚を楽しみましょう！

エネルギー消費量を簡単に計算する方法を知ろう！！

私たちは、日常生活に必要な活動を行うときや運動を行うときにエネルギーを消費します。エネルギー消費量は身体活動の強さによって異なり“METs(メッツ)”という単位で表すことができます。

METs を用いたエネルギー消費量の計算方法

身体活動によるエネルギー消費量 = METs × 体重(kg) × 時間(h) × 1.05

例) 体重 50kg の人が 0.5 時間普通歩行(3METs)した場合

$3\text{METs} \times 50\text{kg} \times 0.5\text{h} \times 1.05 = 78.8\text{kcal}$

身体活動と METs の例

生活活動：立位(1.8METs)、普通歩行(3.0METs)、自転車に乗る(4.0METs)、重い荷物の運搬(8.0METs)

運動：ストレッチ(2.3METs)、バレーボール(3.0METs)、野球(5.0METs)、ジョギング(7.0METs)

秋は涼しく、運動に適した季節でもあるので積極的に体を動かしてみましょう！