

「食欲の秋到来！ ≧秋太り予防！」

秋と言えば、食欲の秋！夏バテであまり食欲がなかったかたにも、食べ物がより美味しい季節になりました。秋刀魚や栗、松茸、柿や梨といった旬の秋の味覚は美味しそうなものばかりで、ついつい食べ過ぎてしまうことがあるかもしれません。しかし、食欲のままに食べていると、体重が増えたり、お腹周りが気になったり、せっかく減量した体重が元通りに…なんてことにもなりかねません。食べたい気持ちを無理に我慢することもストレスにつながることがありますので、食べ方を工夫して食欲の秋に太らないコツをご紹介します。

【秋に食欲が増す理由】

・夏バテからの回復

夏の暑さで減退していた食欲が、秋になり気候が涼しくなると、胃腸の働きが正常になり食欲が戻ってきます。気温が下がると体温を維持するために熱を作ろうとして基礎代謝が上がるので、それだけエネルギーを使うため、食欲が増します。

・日が短くなったため

日に当たる時間が短いと脳内のセロトニンという食欲などをコントロールする物質が減少します。秋になると日照時間が短くなるので、たくさん食べることでセロトニンの量を増やそうとします。

・旬の食材が豊富

秋は豊かに実った野菜や果物など、旬の食材が豊富です。見た目にも美味しい食材やメニューを見ると、以前食べた味の記憶がよみがえり、食欲が増してきます。

・冬に向けての蓄え

寒い冬には体温を一定に保つためのエネルギーが必要で、そのエネルギー源を確保するために、冬になる前にできる限り食事をしておくという本能があります。

【食べ方の工夫】

・ベジファースト

食事のときに野菜や海藻類から食べ始めることをいいます。野菜や海藻類に多く含まれる食物繊維には、血糖の上昇やコレステロールの吸収を緩やかにする作用があります。

・冷たいものを控える

夏の延長で冷たい物を食べて体が冷やされると、エネルギー代謝が下がります。痩せにくい体になる原因です。

・温かいもので体温を上げ、代謝アップ

蓮根や人参などの根菜類や生姜、ネギなどは体を温める効果のある食材です。

体温が上がると血液の流れが良くなり、免疫力が高まります。基礎代謝もアップし、太りにくい体になります。

・秋の風情を感じながらリラックスして食事

リラックスすると副交感神経が整い、代謝が促され脂肪燃焼しやすい体になります。

・よく噛んでゆっくり食べる

早食いは満腹感が得られにくく、食べ過ぎにつながりやすくなります。

よく噛むことで、少しの量でも満腹感を得られやすく、食べ過ぎ防止になります。途中で箸を置いて会話を楽しんだり、一呼吸とりながら食べましょう。

自然とよく噛むように、噛みごたえのある食材を使ったり、野菜などの食材はわざと大きめに切ったり、火を通し過ぎないように調理すると良いでしょう。

・大好きなものは最後に

はじめに好きなものを食べてしまうと食欲が刺激されて、ついつい食べ過ぎてしまうので、好きなものは最後にじっくり美味しさを味わいましょう。