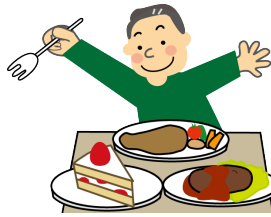


収穫の秋、味覚の秋…食べ物の美味しい季節になりました。不思議なもので、確かに秋になると食欲が増してきます。生活習慣病や体重増加が気になって節制に努めている人にとっては、何かと誘惑の多い季節です。今回は、秋になると食欲が増す理由と食欲の秋だからこそ、気を付けたい「コレステロール」について調べてみました。

なぜ、秋になると食欲が増す? 秋になると食欲が増すのは、気候の変化と様々な要因が重なった結果と考えられます。

日照時間の減少(セレトニン分泌低下)

夏から秋になると日照時間が減少しますが、日光を浴びる時間が短くなると、私達の身体の中で精神を安定させる「セレトニン」と呼ばれる神経伝達物質の分泌量が減少すると言われています。日光以外にセレトニン分泌を増やすには糖質、乳製品、肉類の摂取や睡眠をとる事ですが、セレトニンは食欲の調整に深く関わる為、秋になると食欲が増すのは、沢山食べたり眠ったりすることで、日照時間の低下で不足するセレトニンを増やし、精神の安定を保とうとするからではないかと言われています。



気温の低下で基礎代謝が増える

秋になると日照時間が短くなるだけでなく、気温も下がり寒くなります。寒くなると体温を維持しようとして、基礎代謝が上がることが知られています。基礎代謝が上がれば、エネルギーを多く消費するためその分を補給しようとしてお腹が空いてしまいます。

その他の要因

「夏バテ気味で低下していた食欲が、涼しくなって回復した」「美味しい食べ物が沢山収穫される」「日本人にとって古くからの主食“お米”の新米が収穫される特別な季節」「冬に備えて身体に蓄えようとする自然の摂理」…などなど様々な説があります。

食欲の秋だから気をつけたい「コレステロール」 加齢と共に基礎代謝は衰え、コレステロールが溜めやすくなります。

コレステロールは体内にある脂質(脂肪)の一種です。細胞膜を作ったり、血管の強化・維持、ホルモンの材料になったり、私達の身体には必要不可欠なものです。しかし、血液中に余分なコレステロールが増えすぎると、血管の壁に付着したり、コブを作ったりして、動脈硬化の原因となります。日本人のコレステロール値はファストフードなどに代表される食生活の欧米化により年々高くなっています。特に症状がないので、つい放置しがちですが、動脈硬化が進んで血流が悪くなると、「狭心症」や「心筋梗塞」「脳卒中」などを引き起こすリスクが高まります。

<悪玉コレステロールがたまる原因>

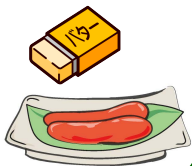
コレステロールは加齢と共に溜まってゆきやすいものです。若い頃は、コレステロールの多い食品ばかり食べていても代謝がいいので、すぐに脂肪も燃焼されてしまい、体内にたまらずに外に放出されています。しかし、加齢と共に基礎代謝も悪くなっており、若い頃と同じ量の肉類を食べても代謝されにくく、体内に蓄積されてゆきます。若い頃には余分なコレステロールも十分に解消されていて、年齢を重ねてゆくと脂肪を溜めやすく、太りやすい体質になってゆきます。今まで通り、自分の好物ばかりは食べてはいけません。



コレステロールを下げるには… 有酸素運動と食事に気をつけて悪玉コレステロールを減らそう!

コレステロールの高い食品を避ける

コレステロール値は、脂肪、特に飽和脂肪酸を多く含む食品を食べると高くなります。バターや牛脂、ラードの調理用油、生クリーム、チーズ類、レバー、魚卵、牛霜降り肉、エビ、卵黄等コレステロールの高い食品は、なるべく控えましょう。



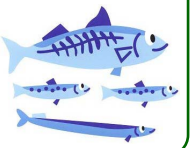
運動でコレステロールを下げる

肥満の原因となる「中性脂肪」の増加は、悪玉コレステロールを増やすようです。中性脂肪を減らすには、脂肪分を減らす「有酸素運動」が有効です。30分間のウォーキングがお勧めです。また、スクワットなどの運動は筋肉を増やし、基礎代謝をアップします。



コレステロールを下げる食品①「青魚」

コレステロールを下げる食品として毎日食べて欲しいのが青魚です。サンマ、イワシ、アジ、マグロ、ブリ等背中が青い魚に含まれるDHAとEPAは、善玉コレステロールを増やす働きや肝臓での中性脂肪の合成を抑制する働きがあります。刺し身、焼き魚、缶詰でも摂取出来ます。



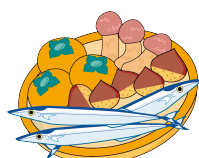
コレステロールを下げる食品②「食物繊維」

水溶性の食物繊維は腸内で消化されず、コレステロールや脂肪、糖などを付着させ、便として体外に排出します。水溶性食物繊維の多く含まれる食品は、かんぴょう、納豆、ニンニク、菊芋、牛蒡、豆みそ、アボカド、さつまいも等です。



特にお勧めの旬の食材

秋が旬の食材で、コレステロールの吸収を抑えるお勧めの食材は青魚は、サンマ、イワシ、サバです。野菜類では、さつまいも、里芋、長ネギ、カボチャ、椎茸、しめじ等のキノコ類。果物では、リンゴ、柿がお勧めです。



野菜スープと菊芋

当園の野菜スープは、水溶性食物繊維が豊富な牛蒡や人参など根菜類が中心です。腸内環境を整え、コレステロールの吸収を抑える作用があります。また、菊芋の水溶性食物繊維は食品の中でもトップクラス。コレステロールや脂肪を包み込んで排出します。

