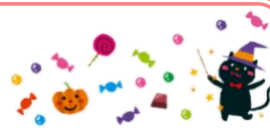




たまべり食育だより



2026年10月発行

旬の食材が豊富な季節、秋になりました。

「食欲の秋」とも言われますが、美味しいものが多くてつい食べ過ぎてしまう・・・なんてことも。

今月号では、秋の食事を楽しみつつ、食欲のコントロールもできるよう、生活のポイントについて紹介したいと思います。



秋に食欲が増すのはなぜ？

① 日照時間が短くなるから

日が沈む時間が早くなり日照時間が短くなると、満腹感を与えて食欲を抑える働きのある「セロトニン」の分泌が低下します。

② 基礎代謝量が増えるから

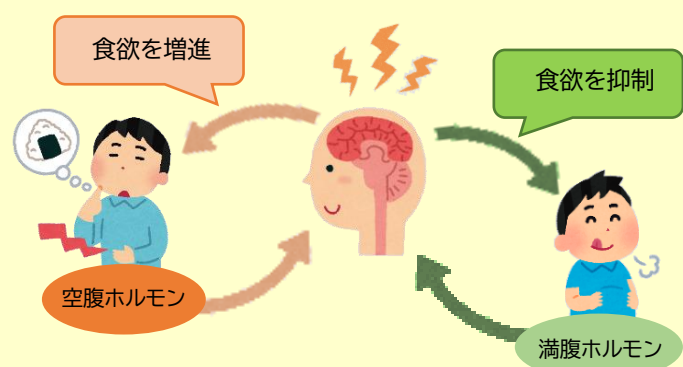
夏に比べて朝晩の寒暖差が大きくなる秋は、体温を維持しようとして基礎代謝が上がります。そのため、必要なエネルギー量が増え、それを補うために食欲も増します。



食欲をコントロールするには？

食欲と睡眠には密接な関係があるため、「睡眠のリズムを整えること」が大切です。

食欲をコントロールする空腹ホルモンと満腹ホルモンは、互いにバランスを取ることで食欲とエネルギーの摂取を適切に維持しています。しかし睡眠不足の状態になると、満腹ホルモンの分泌は減少し、空腹ホルモンの分泌は増加します。そうしてバランスが乱れると、判断力やコントロールする力が鈍ってしまい、高カロリー・高脂質・高糖質のものを欲してしまう、食べ過ぎてしまうなどして、体重増加や肥満につながる可能性が高まります。



☆空腹ホルモン(グレリン)

空腹時に胃から分泌されて摂食中枢に作用します。
食欲を増進し、空腹を感じさせます。

☆満腹ホルモン(レプチン)

脂肪細胞から分泌されて満腹中枢に作用します。
食事をする则分泌が増え、食欲を抑制します。

睡眠のリズムを整えるには

睡眠を誘発するホルモンが十分に生成されることが必要です。そのためには、日中に材料となる幸せホルモンの「セロトニン」が、十分な量分泌される必要があります。

☆睡眠ホルモン(メラトニン)

私たち人間の体内時計を調整し、自然な眠りを誘う働きをします。



☆幸せホルモン(セロトニン)

メラトニンの材料であり、精神の安定にも関わるホルモンです。



セロトニンの材料を多く含む食材

セロトニンにも材料となる栄養素「トリプトファン」があります。食べてすぐには睡眠ホルモンに変換されないの
で、日中のセロトニン生成を促すために、朝に食べるのがおすすめです。効率よく摂取でき、忙しい朝でも簡単に
作ることができるメニューをご紹介します♪



バナナきな粉ヨーグルト

【材料(2人分)】

- ・バナナ…1/2本
- ・きな粉…小さじ2
- ・プレーンヨーグルト…100g

【作り方】

- ① バナナは皮をむいて5mmくらいの輪切りにする。
- ② ヨーグルトを器に盛り、バナナをのせ、きな粉をふりかけて完成。

＊お好みで砂糖やはちみつを足してもOK

睡眠のリズムを整えるための生活のポイント

睡眠のリズムを整えることは、食欲のコントロールにも、成長や疲労回復にも大切です。睡眠ホルモンの材料と
なる「セロトニン」の分泌が低下してしまう秋だからこそ、効果的な過ごし方を意識してみましょう！

1. 朝日を浴びて朝食を食べましょう

体内時計がリセットされ、メラトニンの分泌を抑えて、セロトニンの分泌を増やすスイッチを押
してくれます。朝日は直射日光である必要はなく、曇りや雨の日でも、窓際で過ごしたり、ベラ
ンダに出たりすることでも効果があります。また、朝寝坊して朝食を食べなくなると、体内時計
が後ろにずれて寝つきが悪くなり、睡眠不足につながります。ずれた体内時計をそのままにし
てしまうと、また夜更かし・朝寝坊・朝食の欠食という悪循環に陥る原因にもなります。



2. 日中に適度な運動をしましょう

スマホやゲームなど、子どもも座りっぱなしで過ごす時間が増えています。1日60分以上を
目安に、できるだけ毎日運動を行うと、睡眠不足や夜更かし、睡眠途中での目覚めが少なく
なります。ウォーキングやジョギング、水泳などのリズムカルな有酸素運動がおすすめで、軽いス
トレッチやヨガも効果的です。



3. めるめのお風呂にゆっくり浸かりましょう

38～40℃のめるめのお湯に10分程度、肩までゆっくり浸かることで体の深部まで温まり、
副交感神経が優位となってリラックス状態に導いてくれます。就寝の1時間30分～2時間前
に入浴するとよいでしょう。熱すぎるお湯は、交感神経を刺激してしまうため逆効果です。



旬の食材を紹介(10～11月)



秋が旬のかぼちゃやさつまいもは、炭
水化物が豊富です！トリプトファンを含
む食材と一緒に摂取することで、睡眠ホ
ルモンの合成をサポートしてくれます。

秋は過ごしやすい気候で夜が長いため、ついつい夜更かし…という日もあるかもしれません。パソコンやスマートフォンの
ブルーライトは、脳に「まだ昼間だ」と錯覚させてしまい、睡眠の量や質の低下を招くため、就寝直前の使用は控えましょう。