

## 食べ過ぎ～食欲の秋～



「実りの秋」、「収穫の秋」などと表現される秋は、その名の通りおいしいものが豊富で、何を食べても美味しく感じられる季節です。

しかし、秋の食欲は要注意です！気づいた時には食べ過ぎていて…なんてことになっていませんか？

食べ過ぎは肥満の原因とされています。肥満自体は病気ではありませんが、肥満になると、**糖尿病・高血圧・高脂血症・脂肪肝**などの健康障害を起こしやすくなります。

食べ物がおいしいこの時期だからこそ、食欲を上手にコントロールしましょう。

### 1 野菜・海藻類を最初に食べる！



歯ごたえがあるので、咀嚼数（そしゃくすう）が自然に増え、「満腹感」を感じやすくなるうえ、体積があり、消化に時間がかかりますので、満腹感をある程度持続させることができ、食べ過ぎを防ぐことができます。

### 2 噛む回数を決め、意識して噛む！



長く噛み続けることで満腹中枢が刺激され、食欲を抑えるホルモン『**神経ヒスタミンD**』が作られます。神経ヒスタミンは、交感神経に作用しノルアドレナリンが分泌されるので、脂肪の分解や脂肪燃焼効果をアップさせます。

### 3 お茶やお水などノンカロリーの飲み物を一緒にたっぷり摂る！

「ちょっとしたおやつ」に効果を発揮します。

甘いお菓子を食べる時は、意識してたくさん水分を取って食べ過ぎを防ぎましょう。美肌の大敵、便秘を防ぐ効果もあります。



### 4 会話を楽しむ！

実は結構効果的です！話がはずむと、口に食べ物を運ぶことが途切れがちになり、時間をかけて食べることになるので、少しの量でも満足感を得られやすいのです。

これから旬の美味しい食べ物がどんどん出てきて、盛り上がる「食欲の秋」！！  
急激な体重増加も簡単なコツでコントロールして、味覚の秋を上手に乗り切りましょう。

