

緑の園ワンポイント栄養

No.320 令和5年10月

なぜ「食欲の秋」って言うの？

朝晩は特に涼しくなり、やっと秋らしくなってきました。体調を崩しやすい時期ですが、皆さんお変わりありませんか？

秋と言えば「食欲の秋」と言いますが、なぜこの時期にそのように言われるのでしょうか？今回はそんな食欲の秋についてのお話をします。

10月に入りようやく気温が下がり、少しずつ秋らしくなってきました。この気候の変化が、食欲の秋と言われる理由の一つです。夏バテで低下していた食欲が回復してきます。そのため、食欲が増したように感じることも理由でもあります。

また、幸せホルモンとして知られるセロトニンが減少することが理由ともいわれています。セロトニンは、満腹中枢を刺激して食欲を抑える働きがあります。日照時間に応じて分泌量が増えます。秋になると日照時間が短くなることにより、このセロトニンが減少し、その影響から秋になると食欲が増すとも言われています。

秋は「収穫の秋」「実りの秋」とも言われ、多くの農作物の収穫時期にあたります。海の幸でも旬を迎える食材がたくさんあります。夏の暑さを乗り越え旨味をたっぷり蓄えているので、より美味しいとも言われています。

旬の食材は美味しいだけでなく、それぞれの栄養素も豊富に含まれています。美味しすぎて食べ過ぎてしまわないよう気をつけなければならないですが、秋は「スポーツの秋」とも言われるため、気候の良い中で体を動かすのもいいかもしれません。