



からだステーション

2023年
10月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

食欲の秋

長く暑かった夏がやっと終わり、過ごしやすい秋になりましたね。今年の夏は記録的な猛暑となりましたが、この暑さは今年に限ったものではなく、毎年この暑さが当たり前のように続くと言われています。ですから困ったものです。さて、秋と言えばスポーツの秋、読書の秋、食欲の秋など、何をしても過ごしやすく、何を食べても美味しい季節ですよ。その中で今回は「食欲」を取り上げてみたいと思います。夏の間は暑すぎて食欲がなかった人も、秋になると食欲が自然にわいてきますね。また、食欲がありすぎて太るのが心配！という人もいることでしょうか。今回は人間の持つ欲のひとつ、「食欲」について考えてみます。

食欲とは？

ウィキペディアによれば、「食欲とは空腹を感じた時に、食物を食べたいと思う願望であり、睡眠欲、性欲と並ぶ人間の三大欲求のひとつとされている。すべての高等生物に存在し、新陳代謝を維持するために必要なエネルギーを取り入れるのに役立つ。食欲の調節が正常に出来なくなると拒食症または過食症の原因となり、栄養失調や肥満につながる」とされています。つまり食欲とは人間が生きて行くうえで必要な欲求だが、無き過ぎてもあり過ぎてはいけない欲求ということですね。

食欲不振

食事が進まない、食べたいのに食べられない、食べたいものが頭に浮かばない、これらはすべて食欲の調整異常です。数日以上食欲不振が続く

場合は何らかの病気の可能性があります。食事が進まない原因には、食道や胃、腸の異常ばかりでなく、肝臓や腎臓、心臓や呼吸器の異常によっても食欲不振になります。また、心理的なストレスが長く続いたり、問題が解決されないまましていると、心身症として身体の様々な症状として現れてきます。数日間の食欲不振に陥ったら、先ずかかりつけ医か内科を受診して相談してください。



本当の食欲とニセの食欲

長時間食事を摂らないと身体がふらついたり、意欲を失ったり、強い空腹感を感じたりします。この時、脳内ではエネルギー不足を感じし、強い空腹感を与えて食欲を導くのです。これが「本当の食欲」です。一方、空腹ではないのに「美味しそうだから」「いい香りがするから」「別腹だから」と言った無意識に記憶、

経験、嗜好に関連して導かれる食欲は「ニセの食欲」です。もしダイエットを気にしているのなら、ニセの食欲に騙されないようにしなければいけません。しかし、どうしても食べたい！という欲求がコントロールできない場合がありますよね？そんな時にトライして欲しい「食欲を抑える裏ワザ」をご紹介します。

ガムを噛んで食欲を抑える

ガムを噛むことによつて唾液の分泌が促進され、脳の血液量が増えますので、脳が満足して食欲を抑えることが出来ます。

リップクリームを塗る

この場合、メンソール入りのリップクリームがお勧めです。メンソール入りのリップクリームを塗ることにより、満腹中枢が刺激されて食欲を抑えます。



歯磨きをする

食事の後に歯磨きをする習慣があると、「食事はこれでおしまい！」ということを脳が覚えていきます。食欲を抑えたいときは思い切って歯磨きをしましょう！

食べたくなるには理由がある

「無性にチョコレートが食べたい！」とか、「無性に甘いものが食べたい！」ってことがあるますよね？なぜ特定の物を食べたくなるのでしょうか？それは自分の身体に不足しているものを教えてくれている、大事なサインなのです。食べたいものから「自分に何が足りないか？」が見えてきます。身体が食べたい！と欲しているものは何を現わしているのか？爆食いしないためにはどうすればいいか？をご紹介します。

チョコレートが食べたい！

マグネシウムが不足しています。これは月経前にチョコレートが食べたくなる女性に

多いのも特徴的です。疲労が溜まっている時や、不安な時にもチョコレートが食べたくなります。チョコレートも少量ならいいのですが、やはり糖分が多いので食べすぎは禁物です。マグネシウムを補うにはナッツ類や昆布、ホウレン草やごまを多く摂るようにしましょう。

甘いものが食べたい！

たんぱく質が不足しています。甘いものを欲するときには糖分が不足していると思われるがちですが、実はたんぱく質が不足している場合が多くあります。たんぱく質が不足するとセロトニンという脳内物質も不足し、身体が糖度の高いものを欲するのです。甘いものが食べたいと思ったら糖分はちよこつとにして、大豆製品や赤みの肉、ささみを食べるのがお勧めです。

油っこいものが食べたい！

カリウムが不足しています。フライドポテトや高カロリーなジャンクフードが食べたい

と思う時は、カリウムが不足している可能性が高いです。ブロッコリーやアボカドなどの、カリウムが多く含まれている食材を食べましょう。

食欲の秋

食欲を抑える方法をお伝えしてきましたが、やはり美味しいものから美味しく食べたいですよね！食欲の秋と聞いて皆さんはどんなものを思い浮かべますか？サンマ、栗、マツタケ、サツマイモ、ぶどうなど、美味しいものが次々に浮かびますよね。秋の食材の中でも特に栄養価の高いキノコを最後にご紹介します。



キノコに含まれる栄養素

キノコは低カロリーで高栄養の食物です。低カロリーと聞くと「栄養価が低いんじゃないの？」と思われるがちですが、実はキノコにはビタミン、

ミネラル、食物繊維が豊富に含まれているのです。ビタミンは体内の代謝に重要な働きをしている栄養素ですが、基本的には自分の体内で作ることが出来ませんから、外部から摂取しなければいけない栄養素です。ミネラルは動物の生命維持に欠かせない元素で、カルシウムやマグネシウム、鉄や亜鉛などがそれです。食物繊維は腸の働きを助けるだけでなく、血液中のコレステロール値を減少させて動脈硬化を予防し、発がん性物質を体外へ排出させる働きがあります。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なキノコをたくさん食べて、元気に秋を過ごしましょう！

参考文献 ウィキペディア/美ポ
ーテ/みんなのメンタルヘルス/
キノコの栄養/キノコを食べて健康に

患者様の声を

お聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

