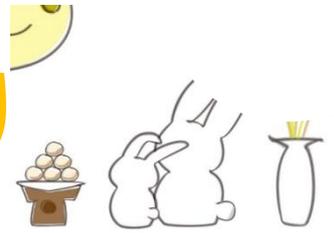




# メディケア・くれ便り



秋の野に 咲きたる花を <sup>およびお</sup>指折り かき数ふれば <sup>ななくさ</sup>七種の花

これは万葉集に載っている山上憶良という歌人が詠んだ短歌です。

萩の花、尾花(ススキ)、葛の花、撫子、<sup>おみなえし</sup>女郎花、  
<sup>あさがお</sup>藤袴、朝貌(キキョウ)の7種の花で、春の七草のようにお粥にするのではなく、花の少ない冬に向かう前に咲き誇る美しさを愛でるものだそうです。



昔から「食欲の秋」と言われていますが、実際、夏が終わり涼しくなってくると「食べたい」欲求が増して食べる量が増え、体重増加につながってしまう人が多いようです。なぜ「秋」に食欲が増すのでしょうか？ 食欲に影響のある要因は様々あり単純には言えませんが、これまで研究結果として出てきていることの中からある程度根拠と裏付けのあるものを挙げてみましょう。



## 1) 日照時間減少・照度低下との関係（セロトニン分泌低下）

夏から秋になると、日照時間が減少して明るさが低下します。精神の安定化を保つ作用のある脳内の神経伝達物質で食欲の調整にも深く関わっているセロトニンは、日光にあたった時間によって分泌量が調整されることがわかってきました。

つまり、**日を浴びることが少ない秋には、夏に比べセロトニン分泌量は減少してしまうのです。**秋になると食欲が増すのは、たくさん食べたり眠ったりすることでセロトニンを増やし、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。

## 2) 気温変化に対するからだの反応

気温が下がると、体温保持のためからだの熱産生が高まり、基礎代謝が上がることは良く知られています。**基礎代謝が上がれば、それだけエネルギーを多く使ってしまうため、その分を補給しようとお腹がすくことも願います。**

その他にも、「夏バテ気味で低下していた食欲が、涼しくなって回復する」「秋は美味しくなる旬の物が多いので、食べたくなるのは自然なこと」「食べ物が捕れなくなる冬に向けて秋のうちに食べて身体に蓄えておくという、生き物の自然の摂理」など、とにかくいろいろな説がたくさんあります。

次回の行事は9月10日(水)  
10時から予定致しております  
ご家族様のご参加をお待ち致しております