



“食欲の秋”を味方につけて、元気な毎日を！

秋になると不思議とお腹がすく…

実は“食欲の秋”にはちゃんとした理由があります。

今回は秋に増す食欲の秘密と旬の食材を生かした健康的な食べ方のヒントをご紹介します！



Q：なぜ秋に食欲が増すのか

1. 気温が下がり基礎代謝が上がるから

→夏に比べて外気温が下がると、体は体温を維持しようとしてエネルギーを多く消費します。そのため、自然とお腹が空きやすくなります。

2. 日照時間が短くなり、“セロトニン”が減るから

→幸せホルモンと呼ばれる“セロトニン”は日光を浴びる時間が減ると分泌量が下がります。この不足を補うため、脳は食欲を強める傾向があります。

3. 旬の食材が豊富に揃うから

→新米・きのこ・魚・果物など、秋は栄養価が高く香り豊かな食材が出回る季節。視覚や嗅覚を刺激して「食べたい」という気持ちを高めます。

4. “本能”が冬に備えてエネルギーを蓄えようとするから

→動物と同じく、人間も寒い季節に備えて体脂肪を蓄えようとする本能的な働きがあります。

秋の健康的な食べ方



* 香り成分で食べ過ぎ防止 *

秋の代表食材“きのこ”には香り成分グアニル酸が豊富。香りが強い食材は満腹感を高め、少ない量でも満足感が得やすい。

* 秋野菜の“色”で自律神経を整える *

赤やオレンジの野菜に含まれるβカロテンは、免疫力アップだけでなく自律神経の安定に役立つ。

* 温かい朝食で基礎代謝アップ *

秋は朝晩が冷えるため、温かいスープなどで体を温めると基礎代謝が上がり、食べた物が効率的にエネルギーへ変換されやすくなります。

* 旬の果物の皮に注目 *

柿やりんごなど秋の果物は、川にポリフェノールや食物繊維が多く含まれます。可能なものは皮ごと食べることで栄養価をアップ。

* 秋の夜長に早めの夕食 *

夕食を少し早めることで睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌が整いやすく、質の良い眠りと食欲コントロールにつながります。

10月 おすすめ 家電

ツインノズルで
2枚同時乾燥！

IRIS アイリスオーヤマ 布団乾燥機

選べる 2COLOR



ホワイト×木目

グレイジュ×ブラウン

16,700円 (税別)

18,370円 (税込)

- ✓ ダニ対策モード搭載
アレルギー対策・衛生管理に効果的。
- ✓ 靴・衣類の乾燥も可能
付属の靴乾燥アタッチメントで濡れた靴もスピード乾燥。
- ✓ アロマ機能搭載付き
心地よい香りが布団の中に広がり、リラックス効果と睡眠の質がアップ。
- ✓ 季節ごとの便利モード
あたためモード…寒い季節に布団をあたたかく
夏モード…湿気を飛ばしサラサラ布団
ダニモード…高温風でダニ対策
保温モード…運転終了後も温度キープ

～おうちまるごとオールインワンサポート～