



秋コラム



皆さんは秋といえば、どんな秋を想像しますか？スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、睡眠の秋など、色々な秋があると思います。

そんな秋ですが、実は夏の疲れが出て、だるさを感じたり、やる気が出なかったりと体調が崩れやすい季節でもあるそうです。様々な秋を楽しみながら、夏の疲れを癒すためのヒントをいくつかご紹介したいと思います。



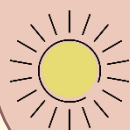
食欲の秋と日照時間の関係



この時期になると、『食欲の秋』という言葉をよく耳にしますね。また、おいしい食材が多く、つい食べ過ぎてしまうということもあるのではないのでしょうか？食欲が増す原因の一つに、日照時間が関わっているそうです。

日光を浴びると、私たちの脳は「セロトニン」と呼ばれる物質を分泌します。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、「精神を安定させる働き」と「食欲を抑える働き」を持っています。夏と比べて日照時間の短くなる秋にはセロトニンの分泌量が減少するので、食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増してしまうと考えられているそうです。

日光浴を試みる



普段はどのくらい陽の光を浴びているのか気にすることはありませんが、これからの時期は意識的に陽の光に当たってみるとよいかもしれません。陽に当たることで、セロトニンの分泌が促されるそうです。また、陽の光を浴びることは、体内時計を調整したり、睡眠の質を上げたりする効果もあるそうです。

運動を試みる

秋は代謝が高まる時期だそうです。運動すると基礎代謝が上がり、ダイエットの効果も出やすくなるそうです。ジョギング、ウォーキング、サイクリングなどの有酸素運動が基礎代謝を上げるのに効果的な運動だそうです。紅葉など景色を楽しみながら運動を試みるのもよいかもしれませんね。

また、運動をする時間をとることが難しい人は、お風呂で湯船に浸かって(40度くらいのお湯に20分程度)汗をかくことでもよいそうです。



睡眠時間を増やしてみる



実は睡眠時間は季節によって自然に変化しているそうです。夏が過ぎて秋の気配を感じるようになると、徐々に睡眠時間は長くなる傾向があるそう。夏に比べると、冬の平均睡眠時間は約30分長くなるとも言われているのだとか。夏よりも少し長めに睡眠時間をとることを意識してみてもよいかもしれませんね。