

# Karada Update 通信 第5号

～どんな秋にも繋がるKarada Update術～ 

## 食欲の秋 読書の秋 スポーツの秋 あなたは何の秋？

夏の疲れを引きずらないように、秋は快適に過ごしたいもの。気候が穏やかで過ごしやすいこの季節は、行楽、読書、運動がはかどる季節。それから、なんといっても収穫の秋と呼ばれるほど旬の食材のオンパレード状態！毎日が楽しくて忙しくなりますね！

そんなワクワクする秋ですが、体重増加も気になる場所・・・今回はそんな季節だからこそ意識してもらいたい健康づくりポイントをご紹介します！

### ◆食欲の秋には理由がある！？

皆さんは脳の中で分泌されるセロトニンというホルモンをご存知ですか？

セロトニンには食欲を抑える役割がありますが、長く日に当たるほど分泌されると言われています。秋の夜長と表現されるように日照時間が減る秋は、セロトニンの分泌量が減ってしまうため、自然と食欲が増進されるというわけです。

セロトニンは大豆製品や乳製品に多く含まれる必須アミノ酸であるトリプトファンから合成されますので、今年の秋は大豆製品や乳製品を楽しんでみてはいかがでしょうか。

また、うっかり食欲に負けてしまっても安心してください。秋の夜長を活用した「〇〇の秋」で消費カロリーを上げ、食べ過ぎを帳消しにしちゃいましょう！

例えば読書の秋！秋に読書が楽しめるようになったのには諸説ありますが古代中国の詩人が詠んだ「ようやく涼くなったので、秋の夜には灯りをつけて、本を読めますね」という意味合いの漢詩がきっかけになったとか。

75分間本を読むだけで100カロリー消費するなんて記事も見かけたことがあります。

ただ、いきなり75分間の読書はハードルが高いため、まずは10分！筋肉量の多い下半身を使ったスクワットやランジをしながら読書を楽しむと消費カロリーも増え、美味しいものも罪悪感なく楽しめ、秋の夜長もあつという間に朝になってしまうかもしれませんね。

### スクワット



背中や腰が丸まらないように無理なくしゃがめるところまで。  
10ページ読むごとに1セット、と目標を決めると読書がより楽しめるかもしれません！

### ランジ



前に出した脚の膝がつま先より出ないようにしましょう。  
ランジをしながら読書をする、脳も筋肉も活性化し、本の内容がどんどん頭に入るかも！？

※過度なやりすぎは良くないので、各種目1日10回×3セットを目安に実施しましょう！