



森田医院通信

食欲の秋に太らないために

Vol. 21

2017年10月10日

昔からよく”食欲の秋”といいますがどうしてそのような言葉が生まれたのでしょうか。調べてみたところ、”秋は実りの季節で旬の食材が多いこと”というのが誰もが認める理由の様です。科学的には日照時間や明るさの減少、気温の低下なども関係することが報告されているそうです。

昔は、冬に食料が減るため秋にたくさん食べておく、というのは一理あったかもしれませんが。しかし現代は冬に食物がなくなることもありませんから、同じように食べるとどんどん太ってしまいます。今回は太らないための食べ方について考えてみましょう。

太る原因として大切なことは、まず食べる量や内容、次に食べ方の問題です。

人間に必要なエネルギーは、**標準体重**（(身長m) × (身長m) × 22）で計算）×（25～35）Kcalで計算します。この中には食事もおやつも口から入るものは全て含めます。

内訳は炭水化物（糖質）50-60%、蛋白質1.0-1.2g/kg（体重）、残りが脂質です。体重はこの中でも、特に炭水化物と脂質に注意を払う必要があります。

秋は果物や脂ののった魚が多く、炭水化物や脂質が増え気味になりますのでバランスをとるよう心掛けるようにすることが大切です。

食べ方について大切なことは、余分なエネルギーが溜まりやすい食生活のスタイルにならないことです。具体的には

- ① 食事回数が1-2回で1回の食事量が多い。 → 3回に分け1回量を減らす。
- ② 空腹の時に炭水化物（糖質）から食べる → 野菜や海藻類などから食べる
- ③ 寝る直前に食べる → 寝る前2時間の食事は避ける
- ④ お酒を飲みながらだらだらと炭水化物と脂質を食べ続ける
→ お茶やきのこ・海藻類などカロリーのないものを混ぜ、だらだら食べない。

いかがでしょうか。秋は美味しいものがたくさんあり楽しい季節です。季節のものを上手に摂り健康的な秋生活を楽しむようにしましょう。

一言コラム 魚介類でうつ病のリスクが減少

国立がんセンターなどのグループは”青魚などの魚介類をよく食べる人はうつ病を発症するリスクが下がる”と発表しました。青魚に多いエイコサペンタエン酸（EPA）の効果ではないかとのことです。



魚介類の1日の摂取量が平均111gのグループは、平均57gの人と比べうつ病を発症するリスクが56%も低かったそうです。今回は摂取量が多すぎてもリスクが上がるという結果が出ており、食事量自体が増えるとその他の脂なども増える結果ではないかとのことです。

普段あまりお魚を食べない人も、心身の健康のため1日一切れほどの魚介類を食べるようにしましょう。

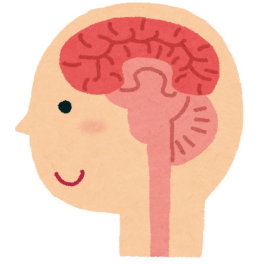
ニュース 食欲を抑えられない原因を解明 基礎生物学研究所

基礎生物学研究所は、脳内で食欲を抑えられなくなるメカニズムを解明したと発表しました。

通常、脂肪細胞から放出されるレプチンというホルモンが食欲を抑制しています。肥満の人はレプチンの働きが弱いことがわかっていますが、その仕組みはわかっていませんでした。

今回、脳細胞内にある酵素「PTPRJ」がレプチンの働きを抑えることを発見。脂肪が増えると、PTPRJが増えレプチンの働きが抑制され食欲を抑制しにくくなることを解明したとのことです。

PTPRJの働きを抑えることができれば、食欲・肥満の治療に有用であると考えられることからさらなる研究の成果が期待されます。



糖尿病ってどんな病気？

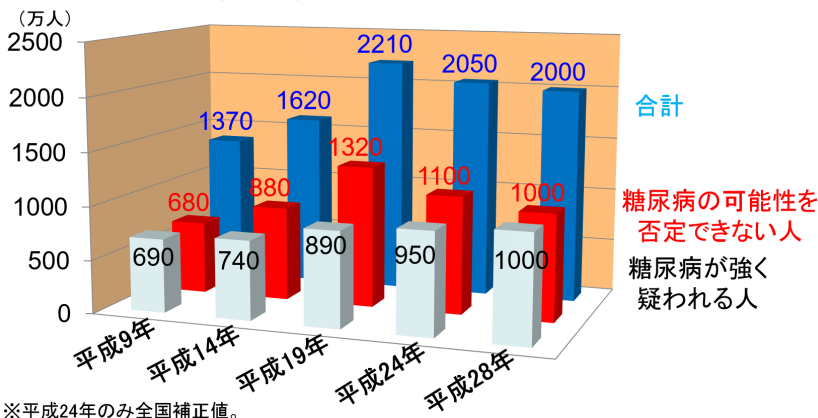
その12 糖尿病疑い初の1千万人 厚労省の全国調査

先日、厚生労働省は平成28年秋に実施した調査結果を発表しました。

20歳以上の成人で糖尿病が強く疑われる人は1000万人（12.1% 男性16.3%、女性9.3%）、糖尿病の可能性を否定できない人も1000万人（12.1% 男性12.2%、女性12.1%）でした。予備群は減少していますが、糖尿病人口自体はいまだ増加傾向が止まらないようです。

普段から規則正しい食生活に気を付け糖尿病を予防するように心がけましょう。治療中の方も油断せず治療を続けていくようにしましょう。

日本の糖尿病人口



お知らせ

インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種を10月16日から開始します。

インフルエンザは重症化すると死に至ることもある感染症ですが、予防接種により重症化や死亡を防ぐことができます。流行が始まる前に遅くとも12月中旬までには接種しましょう。

注) 多くの方に予防接種を受けていただけるように本年も制限は行わない予定です。しかしながら今季はワクチン生産量が少なく、ワクチンの流通が滞る自体が発生した場合には、制限が必要となる可能性があります。



医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市本町24-14 電話：072-821-0446
ホームページ：<http://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



受付は診察の30分前からです。シャッターは診察の1時間前に開きますので、診察券をお持ちの方は診察券入れに入れていただきますと順番をとらせて頂きます。