

神無月だより

朝と晩、外に出た瞬間の空気が少しだけひんやりしてきました。日中は30度近い日がある名古屋ですが、それでも「秋」の気配に心落ち着き、ほっと一息つける季節になりました。

今日は、秋の食欲と健康管理についてお話します。

食欲の秋とは、どのような理由のことをいうのでしょうか。

- 1 夏の暑さで落ちていた食欲が、涼しくなったことで回復する
- 2 日照時間と関係しているセロトニン(食欲を抑えるホルモン)が減ること、食欲が増してくる
- 3 気温が下がることで体温を保つための基礎代謝が上がるため、より多くのエネルギーを使うため、体はエネルギーを補給しようと食欲が上がる
- 4 旬の食材が豊富。栄養価の高い旬の食材が食欲を刺激する などが所以とされています。

目に見えない体の変化に加えてやはり、視覚的に旬の食材を目にする刺激は大きいのではないのでしょうか。

秋の味覚は、栄養たっぷりです。体を整えてくれる食材ばかり。例えば…

🍌 かつまいも・かぼちゃ

食物繊維とビタミンCで腸とお肌に◎

🍄 きのこ

低カロリーで満腹感があり食物繊維とビタミンDが豊富。ビタミンDには骨や筋肉への作用や免疫調整等、様々な働きがあります。

🐟 さかな・しゃけ

良質な脂(DHA・EPA)が脳と血管を守ります。

🍌 なし・ぶどう・柿

水分やビタミンで夏の疲れをリフレッシュできる食材です。

美味しい食材についてい食べすぎになりがちですが、腹八分目を意識し(満腹前に食事を終える)

- ・よく噛んでゆっくり食べる(食べすぎ防止&満腹感アップ)
- ・夜の遅い時間の食事は控える(胃腸の負担を減らす)
- ・甘いお菓子やアルコールは「こ褒美」として量を決めて楽しむことが大切です。

涼しくなり軽いウォーキングや運動の健康法も取り入れながら、旬の食材をいただきつつ、元気に冬を迎えましょう！
皆さんどうぞご自愛ください。

「玉ねぎ」(玉ねぎと戦う)

最近「たまねぎ」にはまっています。玉ねぎは体にいい！血液サラサラは言わずと知れた、玉ねぎ効果の一つ！

他にも、免疫力アップや抗菌作用、脂質代謝、便秘改善等たくさんの嬉しい効果があります。

美味しい玉ねぎを見つけては、せっせと食し、結局シンプルに頂くのが一番好きです。

がしかし、毎回打ち勝つことのできない問題があります。

【目の痛み】

どうしたって、毎回玉ねぎに泣かれます。

玉ねぎの細胞から繰り出される成分が空気中に放出され目や鼻の粘膜に触れることで目が痛くなると言われています。

出来る最善を尽くす！これは玲生会の信念でもあります。

日常でも心にとっかりとどめて「目をいたためつけてくる玉ねぎ」と戦います。

👓 ゴーグル装着

マスク

👐 手袋を履く

そして、ちよつと息を止めてみる

日常でもやりうる最善防護策が活かされているのに

今日も味も痛みも玉ねぎに完敗…

皆さんの工夫、ぜひ教えてください。

お知らせ

インフルエンザ予防接種が始まります。

秋から冬にかけてインフルエンザが流行します。ワクチン接種は効果が出るまでに2週間ほどかかります。流行に備えて早めの接種をお勧めします。

接種開始日 令和7年10月 日(曜日)から

事前にお電話にてご予約をお取りください。

※外来通院中の方は診療時間内に接種できますので予約の必要はありません。

詳細は、にん内科ホームページにも掲載しております。
【にん内科】nin-clinic.com

やる気スイッチのドーパミンってご存知ですか？

ドーパミンとは、簡単に説明すると、成功体験や好奇心が満たされるときに、「心地よい」と感じさせて「もっとやりたい」「気持ちにさせるための脳内物質」です。どんな時にドーパミンが放出されるのか？例えば、①好きな音楽を聴いているとき、②趣味に関する懐かしい映像・匂い・音を聞いて思い出すとき、③『できた！』という経験をしたとき、またはそれが予測されたときがあります。単純に好きなことをする、昔好きだったことを思い出すことでも放出されるそうです。

ここまで「やる気スイッチのドーパミン」と説明しましたが、座ったり、寝転んだりして休むときにもドーパミンが放出されるみたいなのです。狩猟民族のヒトが、生存するために休息が必要だったからとも言われています。つまり、「座っていたい」「ゴロゴロしたい」は正常な欲求のようです。

さて、「好きなこと、やりたいこと」に目を向けて行動することでも「座りっぱなしの休息」でも放出されるドーパミン。座っているだけよりも好きなことを想像して動き出す方がワクワクしませんか？あなただけのドーパミン放出がいいですか？

因みに、僕は好きなことやりたいことのために動いているか、ゴロゴロしているかの両極端生活なのでドーパミン出続けているのかな笑

認知症カフェテニパークは3周年を迎えました
楽しい企画をご用意してお待ちしております

どなたでも参加可能です！

ご家族やお友達と一緒に、ぜひご参加くださいませ。

日時:毎月第二水曜日午後1時半～3時半

場所:にん内科待合室

