

令和 7 年 9 月1日

患者様各位



厳しい暑さが続いていますが、ふとしたときに秋の気配を感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしですか。「秋」と一口に言っても様々ありますが、今月は特に**食欲の秋**について皆様にご紹介したいと思います。

なぜ秋になると食欲が増すのでしょうか。

「食欲の秋」という言葉にはいくつかの由来がありますが、代表的なのは、栗やさつまいも、新米など旬の食材が豊富に出回る季節だから、という考え方です。美味しいものがたくさん実る季節なので、自然と食欲が増す、と言われてきました。

では、科学的にはどうでしょうか。

ここには、精神の安定に関わる神経伝達物質「セロトニン」が深く関係しています。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、実は食欲を抑える働きがあります。この分泌量は日光を浴びる時間と比例しており、日照時間が短くなると減少します。秋は夏に比べて日照時間が短くなるため、セロトニンの分泌が減り、その結果として食欲が増すと考えられているのです。

さらに、夏の暑さで食欲が落ちていた方も、秋の涼しい気候になると体が楽になり、本来の食欲を取り戻します。そのため「秋になると食欲が増す」と感じやすいのです。

このように、秋の食欲増進には科学的な理由がありました。

とはいえ、美味しいものに囲まれる季節だからこそ、つい食べすぎてしまいがちです。新米の価格も気になる今年ですが、「腹八分目」を意識して、秋の味覚を無理なく楽しみたいですね。



今後も引き続き、「患者様第一」を心がけ、質の高い医療を提供すべく、診療に遺漏無きよう努めてまいります。何卒よろしくお願いいたします。



医療法人社団茅ヶ崎セントラルクリニック

院長 仙賀 裕