



食欲の不思議

食欲の秋がやってきました。なぜ食欲はおこるのでしょうか。ごはんの時間になると空腹でお腹がグーっと鳴ったり、急に過食をしてしまったり、不思議ですね。食欲がおこるメカニズムについて詳しく説明します。

【食欲の調節】

食欲の調節には脳が関係しています。

脳の視床下部というところに「満腹中枢」「摂食中枢」があり、そこから指令が送られます。

● 満腹になる時…

食事などによって体内にエネルギーが補給され、血糖値が上昇し、「満腹中枢」が刺激されることで満腹を感じます。

● 空腹になる時…

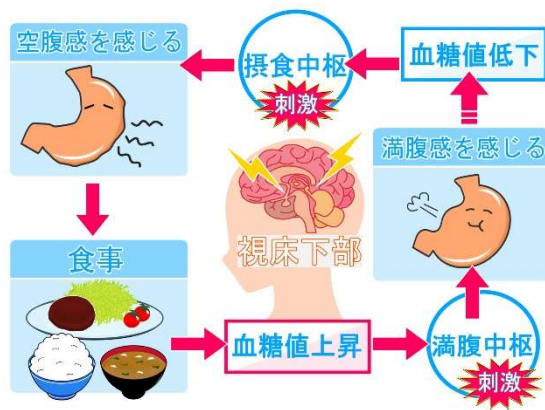
さまざまな活動により、体内のエネルギーが消費され血糖値が低下すると、体は蓄えていた脂肪を分解してエネルギーを作り出そうとします。この脂肪を分解するときに行われるのが遊離脂肪酸です。

これが血中に増えると、摂食中枢が刺激され、空腹を感じます。

● ストレスにより過食してしまう時…

大きなストレスを受けると、体は危機が起こったと認知し、体内で「抗ストレスホルモン」と言われる「コルチゾール」が分泌され、血糖値を上昇させようとする。そのため高カロリーの食べ物が食べたくなります。

まだ全て明らかになっておらず、これらのメカニズム以外にも食欲は様々な要因で調節されています。



離乳食相談

気になる項目がないかチェック!



離乳食の進め方が分からない

体重が増えない

母乳が足りているか心配

アレルギーが心配

簡単な離乳食のレシピが知りたい



離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。
対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

栄養相談



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください

離乳食相談、栄養相談は完全予約制です

料金: 1回 1,000円 (税込み)

時間: 30分程度

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



楓みみはなのどクリニック