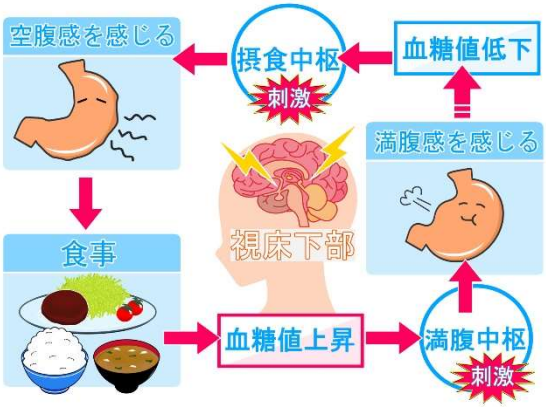
食欲の不思議

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でき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します。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。