

◆◆◆食欲の秋◆◆◆

■食欲の秋。

秋に食欲が増す理由について、管理栄養士で公認スポーツ栄養士の橋本玲子さんは次のように述べられています。

「食欲の秋」という言葉は、体の機能からみても、いい得ています。
食欲が増す理由の一つは、涼しく過ごしやすい気候になるとともに、暑さや夏バテで低下していた食欲が自然に回復するため。
そしてもう一つは、秋から冬にかけて、自然と基礎代謝があがるためです。
日本人の体は外気温が下がると、基礎代謝が上がります。
これは、外気温が体温を保持できるように、熱産生が高まるため。
じっとしているだけでも熱を造るので、夏よりも多くのエネルギーを消費します。
すると体は使った分のエネルギーを補給しようと、もっともっとと渴望するため、お腹が空くと考えられています。

なるほど。ちゃんと科学的な理由があるんですね。

ちなみに平成生まれと昭和生まれの小学生が好きな食べ物ランキング、「ぐるなび」の調査によると次のような結果が出ています。



平成生まれ

平成18年～平成24年生まれ

2018年に6～12歳

- 1位 カレーライス
- 2位 寿司
- 3位 鶏のからあげ
- 4位 ハンバーグ
- 5位 ポテトフライ
- 6位 ラーメン
- 7位 焼肉
- 8位 オムライス
- 9位 ピザ
- 10位 チャーハン

昭和生まれ

昭和24年～昭和53年生まれ

2018年に40～69歳

- 1位 カレーライス
- 2位 鶏のからあげ
- 3位 ハンバーグ
- 4位 オムライス
- 5位 ラーメン
- 6位 寿司
- 7位 コロッケ
- 8位 卵焼き
- 9位 トンカツ
- 10位 グラタン

■昭和と平成、思ったほどに違いがなかった、というのが私の感想です。
一位は不動、納得です。
私が小学生だったころは、ピザというものを知りません。
寿司は今のよう安い
チェーン店がなく馴染みが薄い。焼肉なんて高級料理、食べた記憶がない、という世界でした…。

■ちなみに先の調査では「小学生が嫌いな食べ物ランキング」についても調べてあり、平成生まれの小学生のワースト5は ①ゴーヤ ②セロリ ③ピーマン ④梅干し ⑤レバー。我ら昭和生まれは ①セロリ ②レバー ③ニンジン ④ピーマン ⑤納豆でした。

書いていてだんだんお腹がすいてきました。そんな自分に、はじめに紹介した橋本さんの言葉を戒めとして。

とはいえアスリートは食べた分、体を動かしていますが一般の人は食べる気持ちが勝って消費カロリーはそれほど減っていないかもしれません。いくら体が渴望しているとはいえ、食べたい気持ちに任せては、いつの間にかカロリーオーバー、体重増加につながります。