

四季の中で、秋はいいですね。しばしば、『〇〇の秋』という表現が知られています。

あなたは何を当てはめますか？ 食欲や芸術、スポーツ、読書など。この中で、誰にとっても魅力的なのは、秋の味覚でしょう。秋が旬の果物や魚、野菜などいろいろな食材が豊富にみられます。そして、和風や洋風などジャンルを問わず、種々のアレンジされた料理を楽しむことができますね。



### 1.秋の食べすぎは人間の本能？～「食欲の秋」の医学的理由

遠い昔から、秋は気候が比較的安定していました。収穫の時期でもあり、ようやく十分に食べられそうです。労働から解放され、お祭りを楽しむなど、人々は秋の到来を待ち焦がれていたのでしょう。ときには、美味のご馳走を目の前にして、脳で考えず、目でみるだけで、「鯨飲馬食(げいじんばしょく)」をしてしまう人もいたことでしょう。どうも、これらの現象には、医学的な理由が関わるとい説があるのです。秋に食糧を多く摂取する傾向がみられるは、動物が冬を越えるため、本能的に多くの栄養分を取り込もうとするためとされます。読者のあなたの場合にはいかがでしょうか



### 2.乳製品で免疫力アップ！～食で整える腸内環境

健康の維持について、我が国の厚生労働省は以下の5項目を示しました。

**【健康維持のための5項目】** 1. 食事 2. 運動 3. 睡眠 4. アルコール 5. 喫煙

食欲の秋には、不規則な食事で体調を崩すことも。ここで最近注目されているのが、腸内環境です。腸の中には、腸内細菌がうまくバランスを保っていて、「腸内フローラ」(フローラは花園のこと)と呼ばれます。消化吸収に加え、秋から冬にかけて懸念される感染症に対する免疫能の維持にも重要です。



**【腸内環境を整える食材—乳製品の力】**腸内環境を整える上で効果的な食品は、乳製品です。チーズなどの乳製品を上手に摂取して、体調を維持してほしいと思います。

**【スタッフのつぶやきコーナー】**腸内環境には乳製品が良いとのことで、最近話題の北海道乳製品をご紹介します。



#### ◆牧家のかけるチーズ

北海道牛乳を主原料とした、なめらかな口当たりのチーズソース。冷たくてもとろりとやわらかな食感なので、「夏のチーズフォンデュ」とも呼ばれるフランス・コンテ地方のチーズフードです。パンやお野菜、お肉など、いつもの料理に”ちょい足し”するだけで、ワンランク上の味わいに変身します。



#### ◆牧家の白いプリン

まるい形の風船に入ったミルクプリン。つまようじで穴を開けると風船が割れて、中から真っ白なプリンが飛び出します。北海道伊達市近郊の牧場から、毎日直送、こだわりの牛乳で作ったからこそまるやかで舌触りなめらかなプリンが出来上がります。シンプルなプリンだからこそ味わえる、牛乳本来の美味しさをお楽しみ下さい。

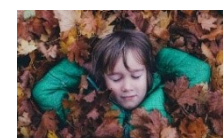
### 3.収穫の秋～「秋」という漢字の成り立ちと意味

そもそも「秋」という漢字の由来は「禾+火+龜」です。禾(のぎへん、稲、作物)+火(燃えたつ炎)+龜(カメの甲羅に火をつけ、割れ目の形で収穫を占う)これが成り立ちでした。その後、漢字が簡素化され、今の「秋」という漢字になりました。



### 4.「睡眠の秋」? 「不眠の秋」? ～環境変化と自律神経

「睡眠の秋」—季節の変化に適応できた人 本コラムのテーマは眠りと音楽。良い意味で「睡眠の秋」ですね。調子が良い人にはおおむね運動習慣があり、季節が変わっても、神経・内分泌・免疫系がうまく働きます。気温や湿度、天候や気候の変化にも対応できるため、ぐっすり眠れるというワケです。



### 「不眠の秋」—季節変化に適応できなかった人

人によっては、「睡眠の秋」ではなく、「不眠の秋」となる恐れもあります。調子が悪い人では、心身への適切な刺激が少なく、自律神経が環境変化にうまく対処できません。朝晩の冷え込みなどの寒暖差が身体にこたえます。その結果、寝つきが悪くなったり、ぐっすり眠れなかったり、昼間に眠たくなるなど、不眠症や睡眠障害に陥ってしまうのです。

### 5.日照時間と不眠の関係～睡眠ホルモン「メラトニン」

実は、環境と睡眠、ホルモンには大切な関係があります。秋になって日照時間が短くなると、ホルモンの一種「セロトニン」が減ることに。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれるほどヒトにとって救世主の存在です。セロトニンの分泌は太陽光を浴びると増加するため、起床時に太陽光を浴び、昼間に屋外での活動が推奨されます。夜になると、セロトニンがぐっすり眠る作用のメラトニンに変換されるので、よい睡眠につながるのです。もし、セロトニン不足になると気持ちが落ち着かず、健康感が低下し、眠りの質も低下します。



### 6.「睡眠の秋」を満喫するには? ～日光と音楽で睡眠の質を向上

それでは対策はどうすればよいでしょうか?

1. 寒暖差対策として、朝晩の冷え込みに対して、服装や寝具で対応しましょう。
2. 意識的に日光を浴びましょう。
3. 心理的なケアで、うつな気分をうまく避けましょう。
4. 音楽を日常生活に取り入れましょう。

音楽は副作用のない音の薬「音楽」です。音楽療法を上手に活用してくださいね。

