



まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では9月は「秋」とされています。
秋になると様々な食品が旬を迎え、つつい食べ過ぎてしまう方もいるのではないのでしょうか。
そこで今回は「食欲」をコントロールする工夫についてお話しします。

なぜ秋になると食欲が出るの？

幸せホルモンとして知られる「セロトニン」の分泌が減ることが要因の1つとされています。
(心身をリラックスさせる働き)

セロトニンは**食欲を抑制する働き**をもち、**日光**に当たることで分泌されます。



食欲をコントロールするためには

①セロトニンの材料となるトリプトファンを含む食品を摂取する

トリプトファンはセロトニンを作り出す唯一のアミノ酸とされています。
体内で合成することのできない必須アミノ酸のため、食べ物から摂取する必要があります。

食事から十分に摂取することができます。
バランスの良い食事を心がけましょう。

セロトニンを作るのを助けてくれる
ビタミンB6、炭水化物も一緒に摂ると◎

バナナは3つすべてが含まれているので
忙しいときにおすすめです！



ビタミンB6
肉類・魚類・唐辛子
にんにく・バナナなど



②よく噛んでゆっくりと食べる

食材を大きめにカットしたり、噛み応えのある食材を取り入れたりして満腹感アップ！

③野菜、海藻類など食物繊維を多く含む食品を最初に先に食べる

食物繊維は水分を吸収し膨張するため満腹感アップ！消化に時間がかかるため満腹感が持続！

<https://www.japa.org/tips/shokuyoku/>

さば缶のトリプトファンとビタミンB6、 キャベツの食物繊維で食欲をコントロール！ さば缶とキャベツの卵炒め



材料	
さばの水煮缶	70g
卵	25g
キャベツ	70g
サラダ油	小さじ1/2 (2g)
A	
醤油	小さじ1/2 (3g)
砂糖	小さじ1/3(1g)
こしょう	少々

栄養量(1人分)	
エネルギー	198kcal
食物繊維	1.3g
食塩相当量	1.1g



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切ります。
卵は溶いておきます。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、溶き卵を流し入れて大きく混ぜます。半熟状になったら一度取り出します。
- ③ 同じフライパンに汁けを切ったさば、キャベツを入れます。キャベツがしんなりするまで、さばをほぐしながら3分ほど炒めます。
- ④ 卵を戻し入れたら、混ぜ合わせたAを加え、全体を炒め合わせて出来上がりです。

<https://oishi-kenko.com/recipes/21755>