

## 寒い季節は寒さでお腹が空く？！

原因が2つあります

- 1.日照時間の減少でセロトニンが減少する
- 2.基礎代謝の向上でエネルギー不足



1.セロトニンは、幸福感やリラックス感といった感情を調節、日光によってセロトニンの合成が促進される。夜の睡眠の質に関わるメラトニンの分泌も制御しています。短い日照時間や曇りの日が続く冬季には、光の刺激が不足し **セロトニンの分泌が減少**しメラトニンの分泌が急激に減ることなくダラダラ分泌され続けてしまうため、寝起きと睡眠の質が悪くなります



**その結果たくさん食べたいという合図を送るグレリンというホルモンが増加**



2.冬は寒いので、体温を維持するためにエ。ネルギーが多く必要です。冷えている気温の環境で人間の体を37℃に維持するには、**気温が冷えていない時期よりも多くのエネルギーを使用する必要があります**。このため、代謝が高まることで、食欲も刺激され、お腹がすきやすくなります。

## 日ごろからできる対策は？！



1.起きたらなるべくすぐ太陽を浴びよう！  
太陽を浴びることでセロトニンの分泌を促そう  
寝起きの質を改善していくことが大事！

2.食事はよく噛んで食べること。  
食事のときにしっかりと噛むことで、セロトニンが活性化されます。

3.有酸素運動（リズムカルな運動）  
同じ動きを繰り返し行う運動をすることで、セロトニンは分泌されます。  
ウォーキングやストレッチはもちろん、掃除など日々の家事の際にリズムに乗って取り組むのも効果があります。

4.深呼吸をする  
脳の酸素量が増えることで、セロトニン分泌が促進されます。  
また、副交感神経を刺激し、身体をリラックスした状態にする効果があります！

太陽を浴びて、リラックスすることで毎日の食事を自分でコントロールすることができますし、質の良い睡眠もできるので、冬をハッピーに乗り切っていきましょう！！