

2018年10月26日

食欲の秋が到来です。

過食や運動不足による肥満は動脈硬化による心疾患や高血圧、糖尿病など多くの生活習慣病と関連がありますので、改善する必要があります。

なぜこの時期は食欲が増すのでしょうか？調べてみました。

「夏から秋に変わると、日照時間が減り明るさが低下します。精神の安定化を保つ物質で食欲にも関わるセロトニンは、日光の当たった時間によって分泌量が変わることがわかってきました。

日光にあたる以外にセロトニンの分泌量を増やすには、糖質・乳製品・肉類を摂取し、睡眠をとることです。」

だそうです。

食欲を増加させて睡眠をとるように体がすることで、精神のバランスを保とうとする...

なるほど、そうだったんですね！

だから秋はいつも以上に食べてしまうんですね！

そんな時は珪素がお役に立ちます！

セロトニンの分泌には、脳の中にある松果体が深く関わっています。

松果体は、構成成分である珪素をしっかり補うことで働きが最大限に生かすことが出来ます！

ですので、珪素をしっかりとることは、精神の安定と食べ過ぎの防止につながります。