



保健師だより

食欲



食欲の秋、食べ物のおいしい季節となりました。涼しくなり、夏の間、低下していた食欲が戻り、つい食べ過ぎてしまう季節です。せっかくの旬のおいしい食材も食べ過ぎて、生活習慣病への肥やしになってしまつては残念です。おいしく、豊かな秋を健康的に過ごすために食欲のしくみ、食事のポイントについてご紹介します。

食欲は大きく分けて、脳にある三つの中枢によってコントロールされています。

【摂食中枢（空腹中枢）】

活動によりエネルギーを消費し血糖値が減少したり、脂肪を燃焼したりすると、その情報が摂食中枢に送られ空腹感を感じます。

【満腹中枢】

食事によって血液中のブドウ糖やたんぱく質・脂質が増加したり十二指腸の変化などが刺激となり、これらの情報が満腹中枢に伝わります。この情報を受けて満腹中枢から「エネルギー量は十分である」という情報が体に伝達され、満腹感を感じます。

【感覚中枢】

満腹にもかかわらず食

べ物を見たり匂いをかいだりすると、つい食べてしまうことがあります。これは脳の感覚中枢が働き、視覚・嗅覚・聴覚などの五感が記憶を呼び覚まし、食欲が刺激されるのです。大脳が発達した人間ならではの食欲メカニズムといえます。

食欲をコントロールするうえで、この三つの中枢のバランスが重要になってきます。食欲中枢の働きの乱れを正常に戻すためには、食生活の見直しが必要です。

『食事のポイント』

- ・ 三食規則正しく食べる（不規則な食事・欠食は血糖値が乱れやすくなります。）
- ・ 二十回以上良く噛んで、ゆっくり食べる（満腹中枢が最もよく働くのは食事を開始して二十分後と言われているので、急いで食べると満腹中枢が働く前に必要以上に食べてしまうことになります。）
- ・ テレビ・新聞などを見ながら食べる、ながら食いをしない
- ・ まず、汁物などでお腹を落ち着かせてから食べ始める
- ・ 寝る三時間前までに食べる（睡眠中に腸での栄養吸収が高まり余分な脂肪が蓄積されやすくなります。）



自衛官募集案内

☆ 2等陸・海・空士

- 受験資格：18歳以上27歳未満の男子
- 受付期間：10月15日～11月26日まで
- 試験日および試験場所：12月1日(土) 鹿屋航空基地・12月2日(日) 川内駐屯地

☆ 自衛隊生徒（陸）

- 受験資格：中卒（見込みを含む）17歳未満の男子
- 受付期間：11月1日～平成20年1月8日
- 第一次試験日：平成20年1月12日(土)
- 第二次試験日：平成20年1月25日(金)～28日(月)



どんなことを学ぶの？

はじめの2年半ないし3年間、陸上自衛隊生徒は、各学校で一般高校と同じ学科と各種技術の基礎を学びます。

この期間を終わると、それぞれ専門的な技術を学ぶコース。卒業後は各部隊や機関で活躍します。

お問い合わせ先

→ 曾於市大隅町岩川6491-2 大隅合同庁舎内
大隅地域事務所 電話 099-482-1405