



食欲しょくよくが、秋あきになると増ますのはなぜ

自然しぜんにそなわった「体からだのちえ」だといわれている

よく、「天てん高たか馬うまこゆる秋あき」といいますが、秋あきになると、何なにを食たべてもおいしく感かんじるのがふつうで、食しょく欲よくが増ますのは、自然しぜんにそなわった「体からだのちえ」だといわれています。

食しょく欲よくは、体からだの調ちょう子のよよしいときや、おなかのすすいているときにはささかんになります。食たべ物の味あじやかありがよよかったり、色いろが美うつくしいときにもささかんになります。

「味覚みかくの秋あき」といわれるように、秋あきになると、食しょく物もつの栄えい養よう分ぶんが増まし、ししゃも種しゅ類るいが多おほくなって、色いろやかありのよよい食たべ物ものがお店みせに並ならぶため、食しょく欲よくを増まさせるのです。

また、秋あきになつてすすずしくなると、夏なつの間あいだぐぐつたりとしていた人ひとも、活かつ発ぱつに運うん動どうをするようになり、おなかなかがすすいて、食たべ物ものがおいしく食たべられるようになるのです。そして、体からだは、体たい温おんを保たもつために、栄えい養よう分ぶんを多おほく使つかうようになるため、食たべ物ものを多おほくとるこひつとが必要ひつになります。このよような条じょう件けんが重かさなって、秋あきになると、だれでもが食しょく欲よくが増ますのです。

食しょく欲よくが、健けん康こうをはかはる「物もののさし」といわれるのは

食しょく欲よくは、健けん康こうをはかはる「物もののさし」といわれ、食たべ物ものの消しょう化かにも、重じゅう大だいな影えい響きょうがあるといわれています。これは、おおななの物ものでも、食しょく欲よくがあるときには、おおいいししいと思おもって食たべるためよく消しょう化かしますが、食しょく欲よくがななくて、ままずずいと思おもって食たべれば、栄えい養よう価かの高たかいものでも、ああままり消しょう化かが進すすまないといいうこことです。

ですから、お医い者しゃさんが、よよく、診しん察さつのときときに、食しょく欲よくがあるかかないかかをたたずずねねるののは、食しょく欲よくが、体からだの調ちょう子のよよいときときにはささかんになるからで、食しょく欲よくがあるかかないかかが、健けん康こうをはかはる物もののさしになるからです。(監かん修しゅう・保ほ志し 宏ひろ)

