

今年も残りあと2ヶ月。2021年、やり残したことはありませんか? 「自分軸」を持つことが重要視される昨今ですが、周囲に流されず、自分らしい毎日を送ることが何よりも大切だと感じます。そんな今月のテーマは「食欲」。食事大切なライフスタイルの一つです。今月は、自分らしい、健康的な食生活について考えていきましょう!

蠍座の  
新月 ☾  
11月5日



蠍座は「繋がり」を司ります。新たな人間関係や仕事上でのご縁が、今後の人生を左右する転機となりそう。

牡牛座の  
満月 ☽  
11月19日



「才能」を象徴する牡牛座の満月では、奥深い部分で、これまでと違う自分へと生まれ変わり、新たな才能を見出すことになるかも。

新月：お願い事や、何かを始めるのに最適な日。

満月：デトックスや、断捨離などに最適な日。



# SAMMA CAFE!

## 食欲の秋！その理由とは？

食べ物がおいしくて、ついつい食べすぎてしまう、秋の季節。食べ物が少なくなる冬に備えて、実りの秋によく食べてカラダに蓄えておく、という動物本来の機能がその理由の一つとして言われています。漢方的な視点では、夏は高い湿度により「脾（胃腸）」が不調になりやすく、湿度が一気に落ちる秋に脾が元気になるため、食欲が湧きやすいと考えられます。いずれにせよ、食欲が湧くことは健全で健康なことではありますが、有り余る食欲のままに食べてしまうと、食べすぎてしまうことも。

## 食欲を抑えるコツは「睡眠」

### ■ 寝不足は食欲を25%増進させる！

スタンフォード大学の調査で、睡眠時間5時間のグループと8時間のグループを比較したところ、睡眠時間5時間のグループでは食欲が増すホルモンのグレリンが14.9%増え、食欲を抑えるホルモンのレプチンが15.5%減ることがわかったのです。つまり、睡眠時間が不足していると、「食べたい」という欲求が自然と湧いてきてしまうということが科学的に証明されています。

### ■ 眠らないと高カロリー、高脂肪のものが食べたくなる

次に、8時間眠ったグループと徹夜したグループを比較する実験をしたところ、徹夜したグループは8時間眠ったグループに比べ、高カロリー、高脂肪の食べ物を選び、1日あたりの摂取カロリーが高い傾向がありました。また、睡眠不足になるとヘルシーなものよりもジャンクフードに対して脳が活発な反応を示すことが明らかにされています。このように、睡眠不足の時は、脂質や糖質に対する欲求が非常に高まり、その上判断能力も低下しているので、自分を律せず普段以上に食べてしまうのです。

## 今話題の、CBDとは？

ウェルネス感度の高い人々に大人気の「CBD」。その実態に迫ります！



皆さんは「CBD」という言葉を聞いたことはありますか? 世界各国のセレブ達をはじめ、多くの人たちが関心を寄せているCBDとは、大麻からとれるカンナビノイドという成分の一つで、麻（大麻草）の茎や種子から抽出される成分です。精神へ与える作用（精神作用）や中毒性がないことで知られており、医療や健康・美容業界から注目を集めています。日本でも合法のため、現在さまざまな商品が世の中に出回っています。

### ■ CBDの効果とは？

リラックス効果、ストレス・不眠の緩和、皮膚の抗炎症作用、など。

### ■ 副作用はある？

WHO(世界保健機関)は、2017年にCBDについて「非常に安全で、危険性も少ない」と評価しています。

### ■ どのような商品があるの？

オイルやパウダー、グミタイプまで幅広い商品があります。自分が求める効果に応じて最適なものを選んでみてくださいね。

薬局スタッフ発！ご近所グルメ物語

～第三話・タイ料理 編～

今月の担当：秋山 麗子

『ランナー』（五反田）あおい薬局五反田店の隣にあるリビオプラダGタワー地下1階にあるタイ料理のお店、ランナー。お店に入るとエスニックな雰囲気であっという間に海外旅行気分を味わえます。ランチメニュー980円で種類が豊富。大盛り無料でドリンクバー付き。ボリューム満点です。どれもスパイスを沢山使った本格的なタイ料理です。ガパオライスやグリーンカレーなど、少し辛いけれど、体がポカポカと温まるので、これからの寒くなる季節にオススメです。カオマンガイ（蒸し鶏ご飯）など、辛いメニューもありますよ♪



漢方的「ダイエット」方法

漢方では「気・血・水」の3つの要素がカラダの中をスムーズに巡っていることが、美しく健康でいられることに繋がると考えられています。ダイエットもその例外ではありません。「気」がちゃんと巡ることで、代謝や免疫力が上がり、「血」が巡ることでカラダの各臓器、特に胃腸がちゃんと働くようになって食べ物を消化し、「水」が巡るようになりむくみが解消する。

このように、「健康」という土台の上に成り立つ美しさは、全て「気血水」の巡りからきています。それでは、この巡りをよくするためにはどのようなライフスタイルを送ればいいのでしょうか？

① 健康的で快適な「睡眠」

前のページでもお話した通り、しっかり寝ることはダイ

エットや食欲をコントロールする上で必要不可欠です。寝ている間に「血」がつくられるため、カラダがしっかり働き、それにより代謝が上がる上でもとても重要な要素です。

② バランスのとれた「食事」

気血水のすべては、食事からつくられます。私たちのカラダは食べるものからつくられているため、「何を食べるか？」はとても大切。添加物たっぷりの食事よりも、自然の恵み・旬のものを積極的に摂ることで私たちの巡りもよりスムーズになるはず。

③ 心地よい「運動」

運動嫌いな人、多いですね。でも、わざわざジムに通うような運動でなく、日々歩くこと、動くこと、その中でできる程度の「運動」でいいんです。できるだけエレベーターでなく階段を使ってみたり、できるだけ姿勢良く座ることを意識してみたり。小さな習慣が大きな変化を生み出します。



今月の栄養士コラム

担当管理栄養士：福永祐香

～食欲の秋こそ美味しくヘルシーな食事を♪～



<秋に食欲が増す理由>

- 気温が低くなると基礎代謝量がアップするため、冬に備えて沢山食べて、エネルギーを補充しようとしています。
- 日照時間が短くなると、心身の安定につながるホルモン(セロトニン)の分泌が少なくなります。そのため、食事を増やすことによって、セロトニンの分泌を増やし、体を安定させようとしています。
- 実りの秋で、美味しいものが沢山出回るから。

<食べすぎないためには>

1. 1日3食、規則正しい食事を！  
食事の時間が開くと、飢餓状態だと認識して、よりエネルギーを溜め込もうとしてしまいます。
2. ゆっくりよく噛んで食べる！  
よく噛むことで、満腹中枢が刺激され、満腹感と満足感が出てきます。
3. 食べる順番を工夫する！  
食物繊維たっぷりの野菜  
→筋肉のもととなるたんぱく質  
→最後に糖質の順が良いでしょう。
4. 腹八分目を心がける！  
もう少しでお腹がいっぱいのところで止めるのがオススメ。過食を防げます。



<栗と秋鮭ときのこの炊き込みご飯>

- 栗、きのこ  
食物繊維がたっぷり！  
腸内環境を良くしてくれて、満腹感も◎  
カリウムも入っているため、むくみにも◎
- 鮭  
アンチエイジングに効果的なアスタキサンチン、  
高血圧予防に効果的な DHA や EPA が豊富。  
たんぱく質+ビタミン B6 で筋肉の増強に!!

☆材料（4人分）

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 米： 2合       | ◆塩： ひとつまみ |
| 栗： 200g     | ◆醤油： 大さじ1 |
| 鮭： 2切れ      | ◆だし昆布：1枚  |
| 舞茸：100g     | ◆酒： 大さじ1  |
| 水： 2合分に合わせる |           |

☆作り方

1. 栗を40℃のぬるま湯に15分程度つけて、皮をむいて水にさらす。
2. 鮭を塩焼きにする。
3. 炊飯器に◆の調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。その上に鮭、栗、舞茸を入れて、スイッチを押す。
4. 炊けたら、昆布を取り除き、鮭の骨と皮を取って身をほぐし、全体をかき混ぜ、蓋をして、10分程度蒸らす。
5. お茶碗に盛り付けて完成。

