

今月のテーマ

「食欲の秋」を、ひとりにしない…「運動の秋」も、一緒に連れてこよう！

夏の暑さがやわらぎ、食欲が戻る季節。新米、梨、ぶどう、さつまいも、栗。ただ私は毎年この時期、少し身構えます。秋以降に血糖が悪くなる方が少なくないからです。とくに「夏やせしました」と報告してくださった方。今回はその理由と、いちばん大事な対策の話です。

■ なぜ、秋に食欲が増すのか

理由は3つ。①日照時間が短くなる：日光を浴びる時間が減ると、脳内のセロトニンが作られにくくなります。セロトニンには食欲を抑える働きがあり、これが減ると体は糖質を欲しがるように。②気温が下がる：秋は「熱を作る」必要が出るため、エネルギー補給を求めます。③夏バテからの回復：涼しくなると胃腸が動き出し、食欲が戻る。体は「正常に戻った」だけ。3つとも自分で選んだことではなく、「食欲が止まらない」と自分を責めるのは違います。

💡 お身体の仕組みメモ

夏に減った体重には、筋肉が含まれている可能性があります。夏は糖質中心で肉・魚が減り、暑さで動かなくなるから。そして秋に戻るときは、脂肪から戻る。同じ体重でも、中身が入れ替わっている。筋肉は血糖をしまう最大の場所。減れば、体重が同じでも血糖は上がりやすくなります。

■ 食欲の秋に、運動の秋を連れてくる

① 涼しくなった今が、動き出しどき

「運動の秋」も、秋が活動しやすい季節だから生まれた言葉。夏に減った活動量を「元に戻す」だけで十分。

② 食欲だけ秋モード、運動は夏のまま

この組み合わせが、いちばん体重を増やし、中身を入れ替えます。食欲の秋だけが全力になっていないか、振り返ってみて。

③ 特別な運動は、いりません

「食後10分の散歩」（5月号）を復活させるだけ。涼しくなったので、夏より格段に続けやすくなっています。

④ 筋肉を戻すには「たんぱく質＋運動」の両輪

筋肉は、運動と十分なたんぱく質がなければ増えない！どちらか一方では戻らない。「食欲」を、筋肉を戻すチャンスに。

■ 食欲の秋・運動の秋、4つの実践

実践	具体的に
たんぱく質を足す	肉・魚・卵・豆腐・納豆を意識して増やす 食べる量を減らすのではなく、筋肉の材料を足す発想。夏に減った分を取り戻すチャンス。
食後に歩く	食後 10 分の散歩を、復活させる 涼しい今こそ続けやすい。夕食後だけでも OK。血糖の山を削り、筋肉を使う一石二鳥です。
秋の味覚は「入れ替える」	上乘せではなく、主食と入れ替え 焼き芋を食べる日はごはんを軽く。かぼちゃの煮物があれば主食を減らす。楽しみながら全体重を保つ。
体重より「中身」を見る	体組成計、握力、階段の上りやすさ 体重計の数字だけでは中身は分かりません。「前より疲れやすい」は、中身が変わったサインかも。

■ 糖尿病の方が、特に気をつけること

「夏やせ」を繰り返すと、数年かけて静かに筋肉が減っていきます。体重は同じなのに血糖が悪化する、という形で現れます。腎機能が低下している方は、たんぱく質の量に制限が必要な場合があるので、適宜ご相談を。インスリン・SU 薬(グリメピリド、グリクラジド)の方は、運動時の低血糖にご注意を。「体重は戻ったけど前より疲れやすい」は、要注意です！

✓ 明日からできること

- ✓ 夕食に「たんぱく質を 1 品」足す（卵・納豆・豆腐で OK）
- ✓ 涼しい夕方に、食後 10 分歩く
- ✓ 秋の味覚を食べる日は、主食を軽めに

ドクターのひとこと

「食欲の秋」という言葉を、私は嫌いではありません。新米も栗も秋刀魚も、年に一度の楽しみ。ただ、「食欲の秋」だけが全力になっていないでしょうか。食欲の秋を、ひとりにしないでください。運動の秋も、一緒に連れてくる。夏に痩せた方は、その分を脂肪ではなく筋肉で戻す。たんぱく質を足して、涼くなった外を少し歩く。それだけで、来年の夏を迎える体が変わっています。

もっと詳しく知りたい方へ

「新宿・血糖オタクの学校（メディノト）」でさらに深掘りしています。

▶ note（メディノト）



▶ X（旧 Twitter）



※ 本紙の内容は一般的な健康情報の提供を目的としており、個別の診断・治療を代替するものではありません。お気軽に診察時にご相談ください。