

# RELATIONSHIP BETWEEN AUTUMN AND APPETITE

## 秋と食欲の関係

だんだんと涼しい日が増えてきて、季節はすっかり秋ですね。秋は『食欲の秋』というだけあって、ビックリするくらいにお腹がすきます。しかし、そもそもなんで秋になるとお腹がすくのでしょうか？「ただ単に食べ物がおいしくなるから、食いしん坊になるだけじゃないの？」いえいえ、実は『食欲の秋』にはちゃんとした理由があるんですよ。

### 1 涼しくなると食欲 UP!

涼しくなると基礎代謝量がアップする為、エネルギーの燃焼も多くなると言われている。

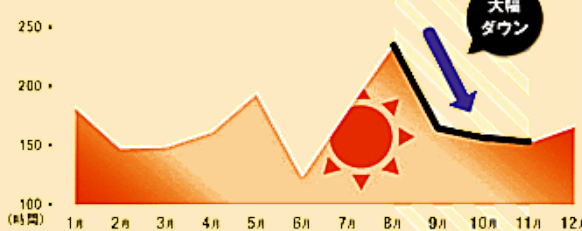
月ごとの基礎代謝量変化  
(身長174.5cm,57歳男性被験者の場合)



### 2 日照時間が減ると食欲 UP!

日照時間の減る秋になると、精神の安定を保つ脳内の神経伝達物質であり、食欲抑制効果がある「セロトニン」のターンオーバーが減る。

月ごとによる日照時間の推移



### 3 おいしい秋の味覚で食欲 UP!



### 4 胃酸増加で食欲 UP!

汗をかく量が減ると、酸を含む老廃物の排出量が減る。すると余った酸が胃酸として分泌され消化が早まると言われている。



夏の間種類など栄養の少ないものばかり食べていた場合、涼しくなってから急にたくさん食べると体は「リバウンド状態」に!



障がい者の新しい生き方を創造する

# F.A.P

株式会社 フォーオールプロダクト

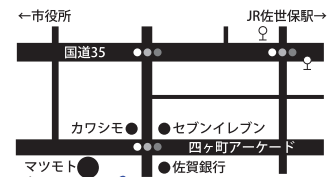
## INFORMATION

[ 10 ]  
October 2022

就労移行支援  
ホットライフ

就労継続支援B型  
佐世保布小物製作所

就労継続支援B型  
ミナトマチファクトリー



佐世保市本島町4-26 ライナービル4F

for-all-product.com

hotlife.sasebo  
minatomachfactory.works

参照  
■基礎代謝の加齢並びに季節変動 国立栄養研究所 大島寿美子 他 ■厚生労働省 eヘルスネット  
■Effect of sunlight and season on serotonin turnover in the brain Dr GW Lambert 他  
■脳内セロトニンの食欲抑制効果とその秩序に関する検討(神経・感覚 第61回 日本体力医学会大会) 篠崎智一 他 ■気象庁 統計資料

### 代表室

株式会社  
フォーオールプロダクト  
代表 石丸 徹郎



漢字の「十」の成り立ちを調べると多くのものを寄せ集めて、まとまった様子に由来するそうです。全部を同じに揃えるのではなく、重なりあって膨らんでいくことを受け入れて生まれた文字ですね。まさしく多様化している今を表す漢字「十」。いろんな働き方、いろんな生き方、いろんな人がいて、そして社会がどんどん豊かに膨らんでいく。みなさんが多様化することでゆたかなる未来が楽しみです。

### サビ管通信

きのこの季節になりました。最近はおき込みご飯にハマっていて、週に1回は作っています。きのこの風味や旨味が豊かに香り、食欲が刺激されて最低3杯は食べます(^\_^)。私事ですが、今月は健康診断があるので腹八分で抑えられるように気をつけたいです。食べすぎには気をつけて、食欲の秋を満喫しましょう♪

ホットライフサービス管理責任者  
勝木 勇治

この歳になって初めて、粟料理を作りました。下処理方法をネットで調べるとたくさん出てくる…。とりあえず、短時間でできるものを試してみましたが、気付けば半日経っていました。このことに限らず、今の時代、わからないことはネットに頼ってしまいがちですが、情報は便利な反面、混乱することがあります。情報を見極める力や経験が大切だと実感しました。

ミナトマチファクトリーサービス管理責任者  
中島 千晴

### INTERVIEW

支援員に聞きました

(( 今月のお題 )) 『最近気になること』



ミナトマチファクトリー  
中島 千晴 支援員

年を重ねるにつれ、何かと喉に影響が出やすい今日この頃。加湿器や吸入器、うがい薬、就寝用マスク、のど飴、はちみつ、プロポリス等、喉のケアグッズを探しては色々試しています。これからの乾燥時期、何とかがり切りしたいものです。



ホットライフ  
千北 秋子 支援員

最近お腹周りの肉が(脂肪)増える一方で食事制限や軽い運動をしても体重減少になかなかつながらず。確かに甘い物もしっかり摂取しているのがあるんですが…。ストイックに自分と向き合えるよう残り少ない2022年を頑張りたいものです。

それぞれの個性や特性にあった仕事や働き方を見つけていきます。  
通所日や利用時間は自分の体調に合わせて無理なく設定できます。

見学・体験  
随時受付中!

## New方言シリーズ

今回は新商品のご案内です。様々な所で好評をいただいております方言シリーズに新たなデザインが仲間入りです。「うんにゃ」、「さるく」、「はらかく」、「よそわし」。みなさん意味はわかりますか？どれも可愛くて手に取りたくなるようなデザインに仕上がりました。ポーチや缶バッジ、コースターへの商品展開を予定しております。



就労継続支援B型  
ミナトマチファクトリー

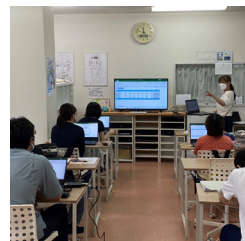


## Word,Excel講座スタート

9月になり、移行訓練生にも動きがありました。自動車運転免許を取得した方、就職試験を受けた方。みなさん着々と前進しています。講座の方は、先月に引き続きExcelのプチ講座とWordです。Wordは初めて受講される方のために行っていますが、4月に習った訓練生もおさらいのために一緒に参加をしています。「あれ？これ前に習ったっけ？」と思うことは恥ずかしいことではありません。覚えていなかったら聞けばよいのです。聞きやすい環境作りも支援員の仕事だと思って日々訓練をおこなっています。



就労移行支援  
ホットライフ



## MONTHLY TOPIC



障害のある人たちが生み出すアートと、それらを取りまく多様な文化が行き交うプラットフォーム。をテーマに日本財団の「DIVERSITY IN THE ARTS TODAY」プロジェクトで記事が掲載されました。皆様ぜひご覧ください。

### Q 脳トレクイズ

問1 マッチ棒を2本動かして正しい式にしてください。  
 $8 - 2 = 13$

問2 ○に入ることはば？  
○ ○ ○ ○  
魚類  
鳥類  
ソウ類

問3 下の図に入るカナは？

エ	カ
コ	

〈9月号の答〉問1, 決 問2, 計 問3, ①かきのたね ②おこさまらんち

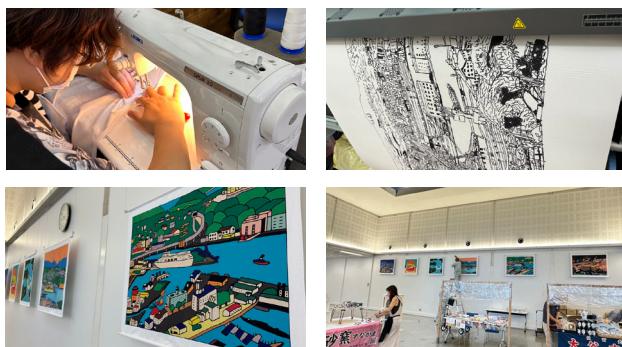
## 佐世保港国際ターミナル

佐世保市をクルーズ船で訪れる方が最初に目にする、佐世保港国際ターミナルビルの乗船待合所の壁面に飾るタペストリー製作を行いました。佐世保の街を個性豊かに表現したデザインは10月31日までの展示予定となっております。

佐世保布小物製作所



就労継続支援B型  
佐世保布小物製作所



〈お問い合わせ・詳細は〉

**for-all-product.com**

株式会社 フォーオールプロダクト



フォーオールプロダクト

☎ 0956-23-7565

☎ 0956-59-8865

✉ hotlife.sasebo@gmail.com