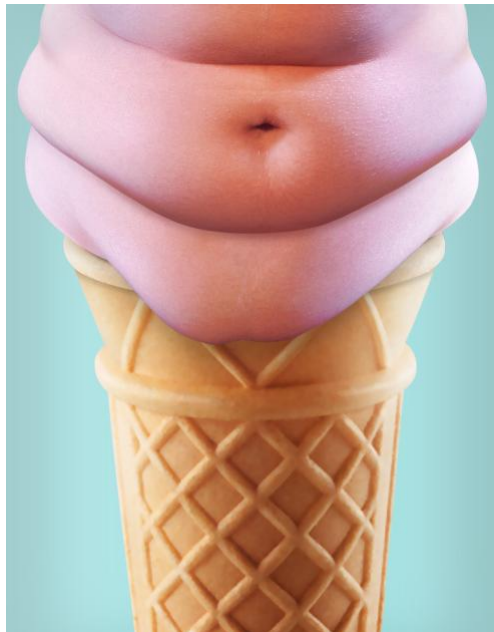


# 日没後の過食傾向について

米ジョーンズ・ホプキンス大学の研究グループは、食欲の増進に働く「グレリン」と呼ばれるホルモンと、食欲の抑制に働く「ペプチド YY」というホルモンに着目し、ホルモンの血中濃度の推移を調べた結果、夕方から夜間の時間帯はホルモンのバランスから過食に走りやすくなることがわかり、研究結果が「International Journal of Obesity」オンライン版に掲載されました。



特にストレスを強く感じていたり、普段から過食気味の人で、このリスクが高まる  
ことが判明しています。



なるべく早い時間に夕食を取り、ストレスの解消法を見つけることにより、「食べ過ぎのリスク」を減らすことができます。

