2022.1.24

「食欲が抑えられない」

「お腹一杯になる感覚がない」

「食べることがやめられない」

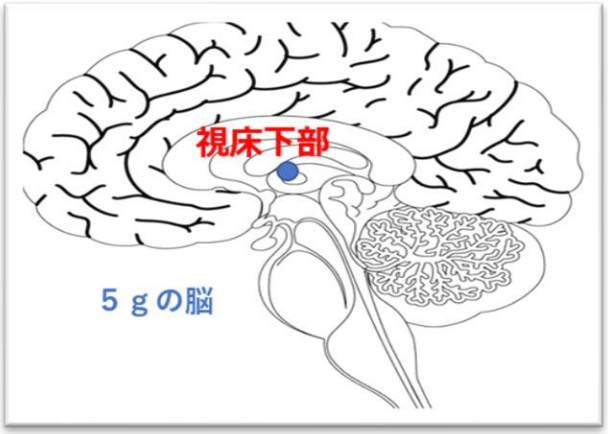
・・・自分の意志が弱いからと思っていませんか？
あなたの責任ではありません

どうして食欲が抑えられないのでしょうか？

研究の結果、わかってきたのです

脳の変調だと言われています

変調の基は脳の中の 食欲中枢 ＝ 満腹中枢 を、担っている脳と覚えてください



それが視床下部です

そこでは、レプチンという大切なホルモンが大事な仕事をしています

普通体重の時 ―― どんな違いが起きるの？ ―― 肥満

脂肪細胞が増えると？

レプチン（ホルモン）

必要量を食べたら満足感を知らせてくれます

間違った信号が送られて満足しない脳になってしまいます

だから、食欲がおさえられなくて、もっと食べたくなるのです