



# ENJOY LIFE <sup>vol. 126</sup>

こんにちは(／・ω・＼)/エンジョイライフです！

もうすぐで、10月になりますね！涼しさが心地いい季節になってくるのですが  
まだまだ暑い日が続きますね・・・ですが急に寒くなる日もあるので  
風邪などにひかないよう気を付けてください

秋は味覚や紅葉を感じる季節になりますね♪ 10月も楽しく過ごしましょう！  
それでは秋！と言えば・・・を紹介していきましょう！



## 『食欲の秋』

秋の味覚といえば、サンマ、サツマイモ、栗、梨、松茸、柿、新そば…。  
思い浮かべるだけでお腹がぐーっと鳴りそうですね！

### なぜ秋には食欲が増すのでしょうか？

- 1: 日照時間が短くなると、心身の安定につながる脳内の「セロトニン」の分泌が減り、それを補うためにたくさん食べたくなる。
- 2: 気温が下がると基礎代謝が上がるため、寒い冬に備えてカロリーを蓄えておこうとする。  
…と、いろんな説がありますが(〃艸〃)  
美味しいものがたくさん旬を迎えるから、というのもシンプルな理由の1つですよね♪



## 『紅葉の秋』

秋と言えばやっぱり紅葉ですよね！

秋の風物詩として親しまれ、特に『カエデ』や『イチョウ』が美しく色を変えますね♪  
鮮やかな色が浮かび上がり、京都や日光など紅葉の名所が沢山あり毎年多くの人が  
『紅葉狩り』といって秋の旅行や散歩がさらに楽しくなる時期ですよね(^\\_^\)/(^\\_^\)/

紅葉オススメ！スポットを紹介します

### 京都 東福寺

本堂と普門院、開山堂を結ぶ通天橋には  
通天紅葉と呼ばれる、葉が3つに分かれて黄金色になる  
カエデが数十本が見られます！また、通天橋から見下ろす  
紅葉は絶景として名高くシーズンには鮮やかな  
渓谷美を堪能できる。20万平方メートル以上の広大な境内には  
国宝に指定されている三門や、苔と敷石が市松模様をつくる  
本坊庭園など見どころもたくさんあるのでぜひ行ってみてください♪

