

暑くない 8 月でしたが今月は如何?

長月 9 月を迎えましたが、8 月の天気の異常さには何もかも驚きでした。二つの台風と毎日雨ばかり、広島県を襲った土砂災害は、聞くも語るも胸が締め付けられる悲しい出来事でした。土石流の可能性のある地域は日本国中にあり、他人事ではありません。“備えあれば憂いなし”の例えのように、日頃から災害に対して注意が必要でしょう。

秋は食欲の秋・スポーツの秋、読書の秋とが言われていますが、気を付けたいのは”食べ過ぎ“による体重増加。夏は食欲がどうしても落ちますが、秋になるとなぜ食欲が増すのか疑問に思いませんか? 夏の間はどうしても冷たい食事や、冷たい飲み物が多く胃腸の動きが鈍いからです。それが秋になり冷たい物の摂取が少なくなると胃腸も活発に動き始めます。胃腸だけではなく人も体を動かしやすくなり、空腹を感じるようになるという訳です。このサイクルで、ついつい過食に陥ります。代謝が落ち始める年齢に入った女性の皆さん、去年と同じ量を食べる前に思い出してください。私は 1 歳年を重ねた! と云うことを。

身長に見合った体重が思うようにならないと、多くの女性が口を揃えておっしゃいます。(身長-100)×0.9 が目安と言われる体重です。例えば身長 160 センチの女性では 54 キログラムになります。

食欲の秋に逆行するわけですが、クリスマスまで丸々 3 か月あります。今からでも間に合います。ダイエットのヒントを参考にしてください。

- ① 夕食は 20 時までに。
- ② 夕食後水以外口に入れない。
- ③ 食事は 1 口 30 回を目指してよく噛む。
- ④ バランスの良い食事を心がける。
- ⑤ 体重計に毎朝乗る。

皆様に爽やかな風が吹きますように



健康の食卓

栄養バランスはこれでOK!



《まごわやさしい》 とは？

《まごわやさしい》とは、豆や胡麻、わかめ等栄養に優れた食材の頭文字のことです。

昔から日本人が食べ続けてきたこれらの食材を、毎日の献立に必ず取り入れて下さい。

自然とバランスの取れたメニューになります。ダイエットは勿論のこと、生活習慣病の予防にも役立ちます。

ま
(豆)

畑の肉とも言われるほど栄養価が高く、女性ホルモンを活発にさせる働きがあります!

ご
(ごま)

老化を防止する効果が高く、美肌づくりにも役立つごま。コレステロールを溶かす働きもある優れたものです!

わ
(海藻類)

わかめやこんぶなどの海藻類は腸内の掃除をしてくれたり、美白効果にも優れています!

や
(野菜)

食物繊維をはじめ、各種ビタミンなどが豊富で、健康はもちろん美容やダイエットにも嬉しい栄養がたっぷり!

さ
(魚)

良質な脂質やたんぱく質、カルシウムの宝庫! 疲労回復にも効果的です!

し
(きのこ類)

しいたけ、えのき、まいたけなどのきのこ類は食物繊維やビタミンB群、カリウムなどが豊富で、ダイエットに効果的な食材です!

い
(いも)

じゃがいもやさつまいもなどはコレステロールを低下させたり、高血圧の予防にも効果的です!

まごわやさしい

