

食欲の秋に健康を意識しよう!

暮らしの瓦版



食欲の秋

人間にも、多少の野生習性が残っているのか、食べ物が美味すぎるのか、秋には食欲が旺盛になります。秋に食べ過ぎて、冬に動かず、お正月休みが終わって体重計に乗って増えた体重にびっくり! そんな経験はありませんか?

秋の食べすぎは、脂肪をそのまま体にためこむこととなります。それは単に食事量だけの問題ではなく、寒い冬は運動量がやや落ちること、身体自体も代謝量が減少する事も影響しています。ですから人間が本能のままに食欲の秋を堪能してしまうと、肥満へとつながるのです。

そこでお勧めなのが「おススメのプチ断食」です!

プチ断食の方法は、一日間だけは、固形物の食べ物を一切食べない方法で逆に、プチ断食を行っている間は、それ以外の飲み物は、ヨーグルトドリンクや野菜ジュース、しょうが紅茶などは、できるだけ摂取した方がよいのです! 本格的に、断食道場に行かなくても、週のうち一日だけの断食でもOKですし、それができなければ、週の何日間かだけ、3食のうち一食だけを水分だけで過ごすようにするだけでも、効果が得られることもあります。

ポイント! 臓器を休ませる事で、さらに回復させる効果があります。余計な物が体内に入っていない為に、お通じもよくなり、滞っていた血液の流れもよくなり、代謝が上がり、老廃物が燃焼されると、血液も浄化され、免疫力も高まり、免疫力が高まると病気にもなりにくくなりますから、より健康的になるわけです!

北本建設からのお知らせ

建物の改修や建設でお悩みの方がいらっしゃいましたら

倉庫・工場・店舗・事務所等の新築工事はもちろんの事、改築や増築、外壁から屋根、土木、工場設備改修と各種改修工事もおまかせ下さい。

ご自宅の改修や新築でお悩みの方がいらっしゃいましたら

耐震構造、鉄筋コンクリート構造、軽量鉄骨構造、改築や増築、屋根や外壁のメンテナンス、各種リフォーム工事もおまかせ下さい。

建物は、定期的な屋根や外壁のメンテナンスをする事により50年、100年と長持ちさせる事ができます。



※ こちらの建物は当社で御座います、いつでもお越しくださいませ。

食べる事から肥満を防ぐポイント!!

※よく噛んでゆっくり食べる

よく噛みながら食事時間をゆっくり楽しむことで味覚を楽しめ、満腹感をしっかり実感でき食べすぎ防止ができます。

一口20回といいますが、まずは一口10回から始めましょう。

※夜遅い食事を止める

就寝前3時間以内の食事は控えましょう! 特に脂っこいもや甘い物などは避けましょう。「果物」には糖分(吸収しやすい果糖)が沢山含まれています、夜ではなく、できれば朝や昼間に食べましょう。

※こまめに体を動かす

秋は涼しく、体を動かすことにも適しています♪ちょっとした、ストレッチやスクワット、腹筋など、あいてる時間で行える事を行いましょう。立っている時や座っている時の姿勢に少し気をかけ、お腹を引っ込めるだけでも筋肉がつき、エネルギー代謝のよい体を作るのです。

食べ過ぎる事+運動不足+基礎代謝の減少=肥満(季節性変動)という公式です。

農事暦 10月

農=陸稲、早生稲の収穫。秋蕎麦、大豆、小豆、落花生等の収穫。温室の整備。びわ及び柑橘類の手入れ。果樹園の除草。趣=宿根草花の移植やチューリップ等の球根の植え込み。球根類の調整。牡丹の鉢上げ。
花=万年青、時鳥草、南天、山茶花、弁慶草。
釣=鯉、モロコ、ワカサギ
海では、アイナメ、メジナ、メイチダイ。

一粒万倍日 4日 14日 17日 26日 29日

(いちりゅうまんばいび) 一粒の種が万倍にふえる吉日です。そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

北本建設株式会社

埼玉県北本市古市場三丁目131番地
TEL:048-591-1234 FAX:048-591-0019

※耳寄り情報を求めています。
喜んでお伺いいたします。

担当者 薩美・太田まで