

いきいき健康推進課 ほけんだより



お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

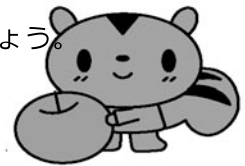
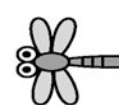
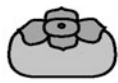
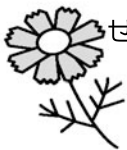
保健師のつぶやき ~食欲の秋~

だんだん寒さが増し、冬に近づいていますが、今回は『食欲の秋』についてつぶやきたいと思います。そもそもなぜ『食欲の秋』と言うのでしょうか？太古の昔、人間は長い冬をひもじい思いに耐えて生き延びていました。そのため、おいしい旬の食べ物がたくさん実る秋に、たくさん食べ、体内にエネルギーを貯めておこうとしたそうです。そのためなのか、日本人は少量のエネルギーでも体に貯めこみやすい体質=食べすぎると肥満になりやすい体質だそうです。

『食欲の秋』は何でも食べ物がおいしく感じられ、モリモリ食べれます！その分、ダイエットを挫折してしまう方が多いのです。そんな方に、『食欲の秋』に対抗する方法をお教えします！！

- ① **最初に野菜や海藻を食べる**：野菜や海藻はお腹の中でふくらみ、満足感を感じます。
- ② **ゆっくり良くかんで食べる**：早食いだとお腹いっぱいになっても脳へのサインが鈍くなります。満腹中枢は食事を初めて20分後から働き始めます。良くかむと消化も良くなりますし、病気の予防にもつながります。
- ③ **大好きなものは最後に食べる**：はじめに好きなものを食べると脳が「もっともっと！」とサインを出し、食欲アップにつながります。最後に食べると幸せな気持ちで満足感につながります。特に、「ゆっくり良くかんで食べる」ことは、肥満予防だけではなく虫歯予防にもつながります。良くかむと、だ液がたくさん出るため、歯に汚れがつきにくくなります。

せっかくの『食欲の秋』。おいしい物を楽しく食べて、体も健康になりましょう。



9月22日(木)にママカフェルームが開催されました。今回のテーマは「きれいなお母さんと言われよう☆妊娠中と産後の食事とストレッチ」でした。

妊娠中は、おなかの赤ちゃんのためにバランスのとれた食事が大切です。産後は育児や母乳を与えるために多くのエネルギーが必要になります。食事バランスガイドを通して、参加された皆さんの食事のバランスはどうか確認する機会となったようです。

ストレッチでは、失禁の予防効果もある骨盤の体操や、足の血行を促進し、むくみや静脈瘤などを予防する足の運動を紹介しました。参加されたママよりも、パパの方がストレッチしながらけわしい顔をしていましたね✿

11月10日(木)のママカフェルームでは、沐浴体験と離乳食の話をしてします。ご家族の方とご一緒に参加下さい。



11月のキッズルームは 10日(木) 24日(木)

キッズルームは毎月2回、保健福祉センターの健診ホールを開放しています。ボランティアさんもいます。お友達作りに子供の遊び場にぜひお越し下さい(*^_^*)

