

くるみ便り



第25号 2013年 10月1日発行

発行者 上平仮設支援員

村上 後藤

10月
予定

- * 4日(金) 集団移転説明会 19時～
- * 8日(火) 編み物 14時～16時
- * 9日(水) 陽だまりの会 10時～12時
- * 11日(金) ラジオ体操 9時半～
- * 15日(火) 映画鑑賞 14時～16時
- * 16日(水) 陽だまりの会 10時～12時
- * 21日(月) 移動図書 10時～11時半
- * 23日(水) 陽だまりの会 10時～12時
- * 24日(木) 弁護士相談会 14時～16時
- * 30日(水) オカリナ演奏会 10時～11時

* 予定の変更・追加等がありましたら、後日連絡致します *



秋になると食欲が増すのはなぜ



食べ過ぎに注意!

■夏バテの回復

夏は発汗や、体内のほてりを押さえるために、つつい冷たい飲み物ばかり飲んでしまいがちです。そうすると、水分だけでお腹が一杯になってしまったり、冷たい食べ物や飲み物のとりすぎで胃腸が弱ってしまったりと、夏バテの原因に。ですが、秋になると暑さで弱っていた体力が回復し、消化器官も正常の働きを取り戻すので、食欲が戻ってきます。

■味覚の記憶

美味しそうな食べ物が目の前にあると、以前食べた味や記憶がよみがえり、食欲中枢が刺激されます。私達は、秋の食べ物が美味しいということを経験上知っているのです。旬の食材を目の当たりにすると、自然と食欲が沸いてくるのです。秋だから食欲大盛になるわけではなく、美味しい秋の食材が、食べたい気持ちを引き起こすのですね。

■寒い冬に向けてエネルギー源を確保

気温が下がる冬は、体温を一定に保つためにカラダの新陳代謝が高まります。そのエネルギー源を確保するために、秋になると栄養を溜め込むモードにスイッチが入るのです。毎年秋から冬にかけて太ってしまう、とお悩みの方は、冬が来る前に運動を習慣化して、代謝を高めておきましょう。

何て読む？

①飛蝗 ②蟪蛄 ③栗鼠 ④団栗

注意



気仙地区で車の盗難、車上あらしがあるそうです。皆さん、気を付けて下さいね。