



冬太りを防ぐのは秋!

秋と言えば「食欲の秋」で、ついつい食べすぎて冬太りへとまっしぐら…。コロナ禍で外出を控える生活習慣にもなれ、運動不足も気になります。冬は寒さで代謝が上がるため、体はエネルギーを蓄えようとして、体脂肪が多くなってきました。代謝が活発でないエネルギーの発散が追いつかないので、体脂肪をためて体温を保とうとします。



体が脂肪をためるのは、冬を生きていくために必要な作業をしているだけ。秋に適度な運動をして代謝しやすくしておけば、寒くなった時にたくさんエネルギーを発散するので、太るのを防止で

きると言われています。

食欲旺盛になる時期ですから、無理やり粗食を決めても挫折してしまいます。好きなものは週2回たくさん食べて良いのは週1回など、ご自身ができるだけ楽しく継続できる方法を考えてみましょう。

そして適度な運動。通勤途中や買い物に行ったときは階段を使う、歯みがき中はスクワットや股上げをするなど、日常生活に運動を取り入れるとコロナ禍の中でも継続した運動は可能です。体を良い状態に保っておくことも、代謝を良くする秘訣です。

野口整骨院

海南省日方96-1

TEL:073-482-4559

ほねつぎ・訪問マッサージ・訪問はりきゅう



受付時間	月	火	水	木	金	土
AM8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
PM4:00~ 7:30	○	○	○	○	○	×

日曜・祝日 休診

体が欲しがるレシピ

「茄子の極ウマダレ漬け」

超簡単!レンジでチンして作り置きができます。ご飯にのせればそれだけで2杯はいけます!

【作り方】

- ① 茄子は1cm幅の輪切りする。
- ② ●の調味料はあらかじめ合わせておく。
- ③ 茄子に軽くラップをしてレンジ(600w)で4分加熱する。
- ④ 熱々のうちに調味料を合わせる。
- ⑤ これをタッパに移して一晩漬けておく。



【材料】

(2人前)

- 茄子 2本
- 醤油 大さじ2
- チューブニンニク 1cm
- チューブ生姜 1cm
- すりゴマ 大さじ3
- 日本酒 大さじ1

(クックパッドより抜粋)



身体も気がしながら

先月の23日、昨年と比べて12日早く近畿地方に木枯らし1号が吹きました。朝晩はめっきり寒くなり、暦の上ではもう冬です。ついこの間まで暑かったのに一気に寒くなったので体が気候の変化についていけない感じがします。皆様はお変わりなくお過ごしでしょうか？

毎年この時期になるとジャズマラソンの記事を書くのですが、今年はコロナの影響でジャズマラソンもオンライン開催となり、参加するか悩んでいるうちに募集人数に達し、今年は残念ながら参加することができませんでした。今はなかなか走る時間がとれず週末に5〜6キロ走る程度ですが、大会が再開された時に走れるようにポチポチ準備しようと思っっています。また大会に出た時は話聞いて下さいね。



突然ですが、みなさんは年に1回健康診断やがん検診を受けていますか？

海南市では40歳になると特定健康診査受診券とがん検診の案内が送られてきます。初めて送られてきた時は、はりきって受診しましたが、忙しく時間がないうことを理由に気がつけば8年が経ちました。今年に入ってから朝からだるかったり、何もする気にならなかつたりと徐々に体調の変化を感じています。そろそろ体のターニングポイント、俗に言う更年期？に片脚を入れ始めたようです(笑) 今までは、まだ若いという思いがあり「まあ、いいか！」と過ごしてきましたがそろそろ真面目に行かないとダメだなと思い、早速検診に行ってきました。結果はまだですが何だか気持ち的にスッキリした気がします。これからの人生を楽しく過ごすためにも健康に気を付けて元気に過ごせればと思います。今回先生は受けていないので今年中には行くように勧めます。

(野口友美)

白頭びんぎんの頭の体操

今月は頭の体操です。？には何がはいるでしょうか？まずは答えを見ずに考えてみて下さい。

【問1】
+ → た
- → ひ
= → め
ル → ?

【問2】
天 → 12
体 → 10
文 → 11
海 → ?

【問3】
体 → 2
海 → 3
近 → 4
話 → 5
草 → ?

【問4】
月 ~ 木 → □
金 → ?
土 → △
日 → □

【問5】
マ → よ
山 → ?
ハ → あな
シ → え
木 → ざい

〈答えと解説〉

【問1】 答え よん

解説 それぞれに口を足すと、
口 + 十 ↓ 田(た)、口 + 一 ↓ 日(ひ)
口 + 二 ↓ 目(め)、口 + ル ↓ 四(よん)

【問2】 答え 7

解説 天皇誕生日 ↓ 12月、体育の日 ↓ 10月、文化の日 ↓ 11月 海の日 ↓ 7月

【問3】 答え 9

解説 体 ↓ にんべん(2)、海 ↓ さんずいへん(3)、近 ↓ しんにょう(4)、話 ↓ ごんべん(5)、草 ↓ くさかんむり(9)

【問4】 答え ○ 八角形

解説 月、火、水、木 ↓ すべて四画(□)、土 ↓ 三画(△)、日 ↓ 四画(□)、金 ↓ 八画(○) 八角形

【問5】 答え せん

解説 それぞれにアイウエオを足すと、マ + ア ↓ 予(よ)、ハ + ウ ↓ 穴(あな)、シ + エ ↓ 江(え)、木 + オ ↓ 材(ざい)、山 + イ ↓ 仙(せん)

