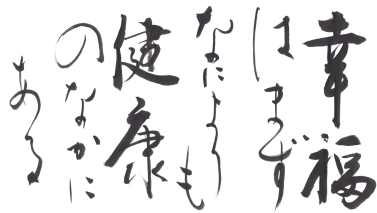


かっぱのひろがりや

【長月】 (ながつき)

夜がだんだん長くなる「夜長月(ヨシヨシ)」の略とする説が最も力とされているからか、最近日が落ちてくると少し涼しさを感じるようになってきました。

今年は、焦げるような暑さでしたが、ご家族のみなさん熱中症などは大丈夫でしたか？ 諫早でもまだ毎日6名位は熱中症で救急搬送が行われているみたいです。早めの水分補給や室内の温度には十分注意していきましよう。



わかってはいても、忘れてしまう健康の大切さ！とありがたさ！
重要なのは「食事と運動」何を気をつけますか？

人はどうして太るのか？②

先月号で人が太る原因を3つ書きました。今回はさらに内容を詳しく、そしてその対策を考えてみましょう。

原因1 基礎代謝の低下



交通手段や家電製品などの発達で、身体を動かす機会が減った現代人は、消費エネルギーも減っていますが、筋肉量の減少に伴う基礎代謝の低下が肥満の一番の原因なのかもしれません。

そこで基礎代謝低下に伴う肥満に対する対策を2つ提案させていただきます。

①「王道」！筋肉量を増やす

筋肉量を増やすということを具体的にいうと、筋肉を作っている筋繊維を太くするという事です。これはやはり運動習慣をつけていく方法しかありません。

② 食事の量を調節する

太るということは原因のその殆どが食べ過ぎです。このことから目をそらしはけません。

そこで朝食は野菜ジュースやしょうが紅茶、昼食は軽く麺類等、夕食は好きなものを食べる、「2食生活」で食事量を調節してみてもいいでしょうか？

特に夕食が遅い方は、朝食を抜いたほうが胃腸が休ませた方が健康的という考え方もあります。



携帯サイトが登場！ブックマークへ登録してね！

伊・漢字!

問. 今月は鳥の名前の読み方！
いくつ読めますか？

- ① 鸚哥 ② 翡翠 ③ 時鳥 ④ 木菟 ⑤ 信天翁
⑥ 軍鶏 ⑦ 椋鳥 ⑧ 矮鶏 ⑨ 百舌 ⑩ 啄木鳥

日本だけの常識？

【いつもハンカチを持ち歩く】

ペーパータオルが完備されている外国ではハンカチを持ち歩く習慣はあまりない。持っていたとしてもそれは「鼻をかむため」のもの。外国人が韓国人か日本人か見分ける方法にきれいに折りたたんだハンカチを持っていたらほぼ日本人と断定できるとか・・・

エコキャップ実績報告

今回送付分 10,400個

累計送付分 111,600個

ありがとうございました。(ワクチン 139.5人分 CO2削減 878.85kg)

9月の休館日

(お間違えないようご注意ください)

日曜日 5日・12日・19日・26日

祝日 20日(月)・23日(木)

月末 29日(水)・30日(木)