

(M>U<O)。♡♡



お米の話

栄養バッチリの スペシャルフード

秋です！「新米は美味しくて食べすぎる・・・」
という声もチラホラ。今月は、美味しくて「日本人
の心♡」と言っても過言ではないお米の話です。



お米の歴史

お米は、縄文時代の終わり頃、2000年前に海を渡って日
本(今の北九州辺り)にやって来ました。それまで日本では、
アワやヒエといった別の穀物を食べていたそうです。

それから、日本の気候、雨が多く降る季節（梅雨）
と雨が少なくて乾燥する季節（夏）がお米づくりに適して
いたこと、味の良さや長期間の保存がきく
ということから主食としてお米が広まりました。



お米は高級品?!

広まったといっても、庶民が白米を食べる事は難しかったよ

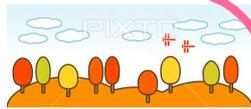
です。米は税として納めていたこと、精米が重労働で肉体的にも時間的にも負担が大きいこと。
そしてこの2つが大きく改善され始めたのが江戸時代です。
今は、農耕機械や化学肥料の進歩などにより昔と比べると農家の負担は大きく減ったとは言え、まだまだ大変な作業も多くいろいろな手間がかかります。様々な工夫や手間
があつてこそ日本人は美味しいお米を食われている事は今も昔も変わらないのかもしれない。

お米を食べて、元気ボディに

最近は糖質改善などで食べない考えもあるようですが、お米は栄養たっぷり。ごはん茶碗1杯(約150g、250kcal)に
タンパク質3.8g(牛乳コップ半分)、亜鉛(ブロッコリー半分)
食物繊維0.5g(セロリ1/3個)、他にも鉄分、カルシウム、
ビタミンなど。この秋は、ありがたく「いただきます♡」



二十四節気



【寒露(かんろ)】10月8日

寒露は晩夏から初秋にかけて野草に宿る冷たい
露。秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりになります。
この頃は、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなり、夜には
月も美しく輝いて見えます。



【霜降(そうこう)】10月23日

秋が一段と深まり、朝霜が見られる頃。朝晩の冷
え込みが厳しくなり、日が短くなったことを実感できます。
初霜の知らせが聞かれるころで、山は紅葉で彩られます。

ステキなわたし

肌の乾燥シーズン本番の冬へ 向けて準備期間です

朝晩と日中では寒暖差が10度近くもあり、体調を
崩しやすい時期。自律神経も乱れがちなので、
お肌も乱れやすくなります。乾燥する時期にも入り
「お肌カサカサ」も気になる頃ですね。



やはり冷えは大敵です

衣替えや入浴で身体を冷やさない工夫が大切なのと、血行
促進にはやはり運動が一役買っています。
お肌への外からの潤いとバランスの良い食事、
そして運動がお肌をきれいに保つコツですよ。



今月の言葉
可愛い身には
筋トレさせよ



やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ

11月の予告です♡
「今の自分をみつめよう！
2020」の終わりの測定

継続は力なり★ 2020 年間イベント☆

表*出席カード(1シーズン3ヶ月間の4シーズン)

いよいよ、第4シリーズ(10~12月)に入りました。
「食欲の秋冬」ですが、動きやすい季節なので、しっかり
食べて、しっかり動く健康的な生活が送れそうです。

達成賞の受付 10月1日(木)~19日(月)

↑↑第3シリーズ(7~9月)達成賞の受付期間です↑↑

裏*脂肪を何kg落とせるか?

~日本の空港シリーズマップ~

「アテンション フリース♡」

皆さん、どちらを飛んでおられるでしょうか~
「那覇空港」を目指している方、もうすぐ「鳥取砂丘
コナン空港」という方...それぞれです。大切なのは
マイペース。どんなペースでも、続けていることで知ら
ずに手にしているのは「元気な身体」ですね~

10月のジョギングボードレッスン

20日(火)・21日(水)・22日(木)

レッスンでは、いつもの運動中に使える動きもやります。
覚えて普段使いしてみませんか~

測定WEEK 9月23日(水)~30日(月)

- 『ぷらすワン！いつもよりも 慎重に』
- 増えて良いといっても、プラス1kg以下と
- いうのもなかなかプレッシャーですね。

