

(X)O>U<(O)。♡♡

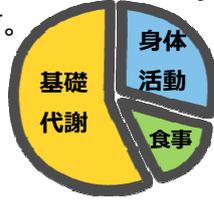


**食べて代謝アップ**

代謝アップの秘訣は1日3食きちんと食べること



運動不足や加齢により、私たちの代謝量は減少します。だからといって、安易に食事量を減らすのは禁物です。代謝量は、運動だけでなく食事でも改善できます。きちんと食べて代謝量を維持していきましょう。



● **代謝には3つあります。**

**1. 身体を使う！は大事ですね「身体活動量」**

運動でなくても、家事や仕事などの生活活動による活動量は1日に消費されるエネルギー量の約30%を占めます。但し、活動の強度などで個人差があります。



**2. 食事でカロリー消費?! 「食事誘導性熱産生」**

食事で消化吸収する際に消費するエネルギーです。意外と大きくて、1日に消費されるエネルギー量の約10%。食べ方や摂取する食事内容で代謝を高めることができます。

**3. 年齢とともに減少する・・・「基礎代謝量」**

1日に消費されるエネルギー量の約60%を占める生命維持の必要最小限エネルギー代謝です。心拍や呼吸、体温の維持、内臓の活動などに必要です。加齢や筋肉量の低下によって代謝量は減少します。

● **代謝アップの理想的な食べ方**

- 1 温かいもの → 食事誘発性熱産生を高めめます。
- 2 ビタミン・ミネラル → 代謝アップの働きをスムーズに。
- 3 高たんぱく食 → 基礎代謝を高めめます。
- 4 規則正しく3食食べる → 栄養バランスを整えます。
- 5 よく噛む → 胃腸の消化活動が活発になり、食事誘導性熱産生が高まります。

和風月名

**長月(ながつき)**



秋に差し掛かり徐々に夜が長くなり始める季節です。夜長月(よながつき)を略したものと考えられています。また、「春は花というように、秋は月」。十五夜を「名月」「月見」とするのはもともと収穫を祝う習わしで、芋や団子、枝豆、ススキの穂などを供えていたようです。今年の十五夜は9月21日(火)。煌々と輝き降り注ぐ秋の宵。夜空を見上げてみませんか～

**大人のたしなみ♡ 所作 その9**



● **作業の同時進行と無意識に立てる音**

歩きながら挨拶する、パソコンしながら返事するなど、2つ以上の動作を同時におこなうことは、された方にとってはあまり気持ちが良いものではありません。忙しい時こそ、相手の気持ちを第1に考えて動作に区切りをつけたいものです。また、他人の音は気になるのに自分の出す音には意外と鈍感なもの。パソコンのタイピングや足音、食器を扱う音など、注意してみましょう。



やるなら  
楽しい方がいい

**イベント & お知らせ**

秋まで  
キープしましょう。

**ハイボディ物語 ～夏の終わりに～**

「昔、夏痩せ、今、夏太り」とは某社のCMのキャッチコピーですが、「若い頃は夏痩せしてたのに最近はお太りよ・・・」と、よく耳にします。私自身もそうです。さて、この夏はいかがでしたか？ 太る夏が、キープの夏で終わっていただければ素晴らしいです。暦の上ではもう秋。しっかり動いて、きちんと食べて、筋肉量をキープしていきましょう。

**継続は力なり★ 2021 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)**

9月は、第3シーズンの最終月です。7月・8月にあまり運動出来なかった・・・という方、9月は『運動を優先する！』という日を作ってみてはいかがでしょうか。

**裏 脂肪を何kg落とせるか？ 日本の港シリーズ**

このマップのお題「脂肪を〇kg落とせるか？」の通り、現時点での脂肪燃焼した量を確認してみましょう。店内のPOPでお知らせしています。ぜひ、確認してみてくださいね。

筋肉量もチェック!

**9月のジョギングボードレッスン**

20日(月/祝)・21日(火)・22日(水)

**測定WEEK 8月23日(月)～31(火)**

『夏太り していないはず 確認を!』

今月の言葉  
転ばぬ先の筋肉

