

今年もなんと、あと2か月たらず...

(^-^;) 寒くなる冬の前に、体調を整え、たくさん運動して身体作りをしておきましょう!!

スタッフ一同、皆さまの寒さやお疲れに負けない身体作りのお手伝い&応援をしてみたいです! もちろん、感染対策もまだまだ気を抜きません!!

ご利用の際、イベントや館内設備などで、ご不明なことや、ご質問がありましたら、お近くのスタッフまで、お気軽にお問い合わせくださいね (^_^) / ♪

11月号

中部スポーツ
コミュニティプラザ

トレーニング 通信



コロナに
負けるな!

トレ通コラム 『食べ過ぎ防止』の話

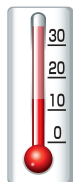
夏バテがおさまり、食欲が回復する秋ですね。「実りの秋」とも言われ、夏の日差しを受け、栄養をたっぷり含んだ美味しい旬の食材が食卓に並び、つい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか? 今回は食欲が増す時期の食事の摂り方についてご紹介しましょう。

秋に食欲が増すのはどうして?



美味しい
ものが多く
食欲がアップ

気温の変化に
よって
食欲がアップ



基礎代謝とは生命活動を保つエネルギーのこと。気温が下がると、体温を保つために基礎代謝が上がるため、エネルギーの減りが早くなり、空腹を感じやすくなります。

秋は美味しいものが多く、ついつい食べ過ぎてしまいます。



日照時間が
短くなり、
食欲がアップ

日光を浴びると、私たちの脳は別名「幸せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」と呼ばれる物質を分泌します。セロトニンは「精神を安定させる働き」と「食欲を抑える働き」の二つの働きを持っています。日照時間が短くなるとセロトニンの分泌量が減少し、食欲を抑える働きが弱くなり、食欲が増すと考えられています。また、日光を浴びる以外に、セロトニンを増やすには、十分な睡眠や腸内環境の改善、肉や魚、卵、大豆製品などの良質なたんぱく質が必要です。

食べ過ぎを防ぐための食事のポイント

規則正しい
生活を

1日3食
良く噛んで



夜遅くの
食事はやめる

就寝2時間前
に食事を終える



こまめに
身体を動かす

筋肉がつくと
基礎代謝量UP



ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。

(水分補給の水筒等のみ可) ◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問い合わせは... 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608