

年末年始の食事を見直して 食べ過ぎ予防!

一年のうちで最も太りやすいと言われる12月から1月。1カ月間で、1kg以上太ってしまう人は、50～70%もいると言われています。原因は、食べ過ぎによるもので、体に何らかの影響を及ぼしやすくなります。短期的な症状として、胃のもたれ、むかつき、吐き気。長期的な症状としては、内臓にダメージを与えたり、重いものでは、糖尿病、痛風、肝臓に疾患を及ぼすこともあります。食事は、毎日欠かせないものですから、体を気遣ってみましょう。

食べ過ぎの原因となる心理的要因と物質的要因には、密接な関係があります。ストレス（心理的要因）を感じると人は、食べることによりそのストレスを解消しようとし、ストレスを解消するには、体に必要な栄養素を含むものではなく、すぐに快楽を得られる糖分を多く含むものを求めます。その糖分を多く含む食物の摂取が物質的要因となっているのです。

01 よくかむ

～一口に対し30回かむことを意識して!～
脳が満腹だと認識するまでは食べはじめから約20分ほどかかるので、ゆっくりと時間をかけて良くかんで食べると効果的です。



食べ過ぎを 予防しましょう

02 多めに水分をとる

～体内の水分が減っても「空腹」だと感じます～
食事前に水分を取ることでお腹が落ち着き、早食いや過食を抑える効果が出ます。

04 ながら食いをしない

～食事に集中して楽しんで～
満腹だと感じるのはお腹ではなく脳の満腹中枢が刺激されることによって感じています。

03 腹八分

～健康において理想的な状態～
食べ過ぎ、飲みすぎは、胃腸・消化器系の内臓への負担が大きく、食生活が欧米化している日本では、大腸がんなど消化器系のがんが増加しているという、医学的なデータもあります。

05 一口を少なく

～食べる回数が増え少量でも満腹感～
食事をする時はひと口分を少なくすることで食べる時間が長くなり、満腹中枢が刺激されて、少量でも満腹感が得られるようになります。

◆問い合わせ先 保健課（えぽか内）健康増進係 ☎63-2780

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。

ありがとう
心静かに手を合わす。

ヨサン イイクヨー
0120-43-1194

●年中無休 ●24時間受付 ●大駐車場完備

ほうりん大山斎場



豊かな緑に囲まれた静寂な施設なか、

祭壇 葬儀用品 お料理 花輪 贈答品

など、満足のいくサービスを提供いたします。

社の中の斎場

ほうりん

ほうりん斎場 二本松市上竹2-286-1
ほうりん法要ホール TEL.0243-23-5520 FAX.0243-22-7377
東和斎場 二本松市針道字鍛冶屋敷15-1
大山斎場 大玉村大山字玉貫19-7
福島平野斎場 福島市飯坂町平野字大前田1-4
TEL.024-542-6444 FAX.024-542-4960



◆問い合わせ先

生涯学習センター(中央公民館内)
本宮字矢来39-1 ☎33-2611
白沢公民館
白岩字堤崎500 ☎44-2350

The CORNER of LEARNING / CULTURE / SPORTS

地域のお寺で「座禅体験」

遊友クラブへ



市内全小学校区の7教室ある遊友クラブでは、それぞれ週に1回放課後に集まって、各地区の特性を活かした様々な内容で活動しています。

いわね遊友クラブでは11月7日に龍伝寺(岩根字本郷)のご協力を得て座禅体験教室を開催しました。

普段は、元気な声が響き渡るクラブの時間ですが、この日ばかりは緊張の面持ちで一斉に背筋をピンと伸ばし静まりかえった教室となり、日本の精神文化を学ぶよい機会になりました。

会津の美しい景観を満喫

～高木地区長寿大学市外研修～

10月6日に、高木地区長寿大学の第7回講座として市外研修を開催しました。

当日は、28名が参加し、国の天然記念物である下郷町の塔のへつりと、江戸時代の宿場町がそのまま残る大内宿を見学しました。

塔のへつりでは、浸食と風化による見事な景観を楽しみました。また、大内宿では、普段目立たなく設置されている消火栓のことや、かやぶきの技術を地域で守り継ぐために若い方たちが練習されているお話などをお聞きしました。

今回の研修は、充実した一日となりました。



音楽の絵本

～クラシックコンサート～

11月12日、東日本大震災復興支援事業として、親子のためのクラシックコンサート「音楽の絵本」をサンライズもとみやで開催しました。

全国各地で高い評価を得ているプロの団体による演奏を親子で鑑賞することで、子どもたちの感性を育んだり、多くの方々に身近に鑑賞する機会を提供することを目的としています。

ファンファーレで始まった楽しいひと時や、サイン会、握手会、写真撮影会など、参加者はさまざまな喜びを味わい、「また鑑賞したい」「演奏が素晴らしかった」とうれしい感想も聞かれました。



高場久雄絵画展

白沢ふれあい文化ホールでは、10月19日から27日まで、本宮市在住の高場久雄絵画展を開催しました。

中学校の美術教諭当時から暖めていた、養蚕に関わる桑の木や根っこをテーマにした「桑の木の根っこシリーズ」11点をはじめ、本宮近郊の風景を描いた小品や絵手紙などを展示しました。

安達地方は、かつては養蚕の里として栄えていました。現在の桑畑が荒廃した様子に移ろい行くものの寂しさ、むなしさなどを表現した作品に、来場者も同時に思いをはせながら、作品に見入っていました。

