

いのこしクラブ

平成23年10月号 老人保健施設いのこし
名古屋市名東区猪子石原1

食欲の秋…肥満予防

秋の夜はつるべ落としと言うぐらい日が早く沈み
夜が長く感じられこの頃です

猛暑で細くなった食欲が回復する時期でもあり
また秋の味覚で食べ過ぎしまうと胃が…



肥満予防に大切なのは体脂肪を燃焼しやすい体をつくることだそうです

体脂肪を燃焼しやすい食事の習慣 6つの秘訣

- ・定期起床 朝食は毎日しっかり食べる
早起きは肥満予防の鉄則 自律神経の切り替えをスムーズにすることで活動のエネルギーに
- ・しっかりかんで食べる
かみこなす運動が満腹中枢を刺激させる
- ・食事の前後に軽い運動脂肪を燃焼させる
交感神経を適度に高めるのは軽い運動 食欲をコントロールする働きかけます
- ・スパイシーな料理を食べる
カレー 唐辛子等の香辛料入りの料理は食後の交感神経の働き高めエネルギーを消費させます
- ・脂肪ののった魚料理を
最新の研究でサンマ・サケなど脂肪ののった魚は男性では糖尿病などのリスクを下げる事が分かりました
- ・夕食はは早めに 夜食はがまん我慢
遅くの食事は脂肪細胞を太らせる 朝起きて「おなかがすいた」と感じられる量の夕食がベスト



肥満予防対策は体内脂肪を燃焼することだったんですね
秋の味覚を楽しみながら美味しく頂きましょう

10月の誕生日者

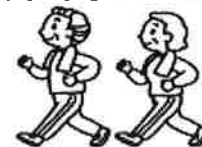
清水 よし子さん 93歳 広橋 静枝さん 86歳
山田 喜代司さん 85歳 加藤 範子さん 78歳
飯田 洋子さん 70歳

おめでとうございます

10月の行事

10月19日 お誕生日会 & 香流保育園
10月29日 月間レク 運動会

体育の日



新人社員の紹介

五十鈴清美さん
介護の仕事は初めてで毎日が勉強の日々ですがどうか
宜しくおねがいします

大橋百合さん
このお仕事は分からない事ばかりですがどうぞ宜しくお願いします

鈴木愛子さん
入所者の方々に思いやりを持って喜んで頂けるよう頑張りたいと
思いますが宜しくお願い致します

新田智子さん
9月から入社しました頑張りますので宜しくお願いします

村上明日香さん
まだまだ分からない事が多いですが宜しくお願いします

高木二三代さん
介護の仕事は初めてなので宜しくお願いします

みなさん！可愛がってあげて下さいね