



ハスカップ便り

Vol.3

平成27年 10月 発行

一般財団法人 苫小牧保健センター（ハスカッププラザ）



食欲の秋 食べ過ぎにご注意！



なんでも美味しい、この秋から冬にかけての『旬のモノ』
しかしおいしいからといってあれもこれもと食べ過ぎて、お正月過ぎて増えた体重にびっくり！！
そうならないために食べ過ぎないコツをご紹介します。

秋に食欲がアップするのはなぜ！？

①涼しくなると食欲UP！

基礎代謝は生命活動を保つためのエネルギーのこと。

気温が下がると体温を保つために基礎代謝量がアップするため、エネルギーの減りが早くなり、その結果空腹になりやすいのです。

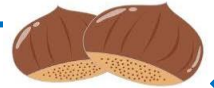
②日照時間が減ると食欲UP！

セロトニンって聞いたことがありますか？

主に精神の安定を保つために脳から分泌される物質で、食欲を抑える効果があります。

最近日光に当たる時間が長いほど、セロトニンの分泌が増えることがわかってきました。

日照時間が短くなってくるこれからの時期、セロトニンの分泌量も少なくなるため、食欲が増進しやすくなるのです。



食べ過ぎを防ぐ4つのポイント

1：野菜や海草から食べる！

野菜や海草は歯ごたえがあり、噛む回数が増えるので、満腹感を感じやすい。また消化に時間がかかるので、満腹感を持続しやすい。



3：こまめに体を動かす！

体を動かすと筋肉がつき、基礎代謝がアップする。

2：夜遅い食事をやめる！

食事は寝る前2～3時間までにすませ、その後の間食はやめる。

*15時ころが脂肪が付きにくい時間帯なので間食を摂るならベストな時間。

4：ノンカロリーの水分と一緒に摂る！

水分で空腹感を紛らせるとともに、代謝に必要な水分も補給できる。

骨・コツ教室 開催

9月1日（火）・15日（火）の2日間コースのセミナー「骨・コツ教室」を行いました。
骨密度を測定し、自分の骨量を知るとともに、食事や運動について試食や実技を行いながら骨を丈夫にするコツを学びました。



施設利用のご案内

10月

	月	火	水	木	金
				1	2
AM				①	
PM					
	5	6	7	8	9
AM				②	
PM					
	12	13	14	15	16
AM		⑤		③	
PM					
	19	20	21	22	23
AM				④	
PM					
	26	27	28	29	30
AM					
PM					

～栄養教室～

毎週木曜日 AM10:00～11:00

- ①: カロリー教室 「コンビニ弁当活用術」
- ②: 減塩教室 「見える塩、見えない塩」
- ③: 糖分教室 「甘い誘惑に気を付けて！」(間食編)
- ④: 脂質教室 「見えない油にご注意！」
- ⑤: 10月13日(火) 「血糖値を上げない食事」

～運動教室～

AM10:00～11:00

- ① 月曜教室 燃やそう体脂肪！
目指そうメリハリボディ!!
- ② 水曜教室 膝・腰すこやか教室

11月

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
AM				①	
PM					
	9	10	11	12	13
AM				②	
PM					
	16	17	18	19	20
AM				③	
PM					
	23	24	25	26	27
AM				④	
PM					
	30				
AM					
PM					

ご利用方法

- ★ご利用料金は無料(栄養教室の実費のみ負担あり)
- ★運動教室・栄養教室ご利用の際、事前申し込みが必要です
- ★定員: 栄養教室は10名 運動教室は15名 いずれも先着順
- ★申込み: **運動教室**は月初めより受付開始
申し込み時に健康状態の確認をさせていただきます
- 栄養教室**は月初めより受付開始
定員に満たない場合、当日参加も可
詳しくはお問い合わせください

<運動教室・トレーニングルームのご利用>

- ★持ち物: 運動靴、タオル、飲物
- ★運動しやすい服装でお越しください
- ★運動を行う前に血圧測定をし、体調を確認していただきます
- ★運動指導士がマシンの使用方法や運動メニューのご相談にのります

お知らせ

骨 コツ 教室～パート2～

今から丈夫な骨を保つためのコツを知り、元気に
動ける体を保ちましょう。

日時: 11月 4日(水) 13:30～15:30
11月 25日(水) 10:00～12:00(2回コース)
対象: 18～75歳まで 運動制限のない方
(託児有り 先着順 事前申し込み有り)

申し込み受付期間
10月14日(水)～
11月6日(金)
(土日祝日は除く)



トレーニングルーム
(事前予約は不要です)
毎週木・金曜日
AM9:30～11:30



健康・栄養相談日
(事前予約は不要です)
毎月1回 月曜日
AM9:30～11:00
10月5日・11月2日

お申し込み・お問い合わせ

一般財団法人 苫小牧保健センター(ハスカッププラザ)
苫小牧市旭町2丁目9番7号
TEL (0144)35-2800
苫小牧保健センター で検索
受付時間: 月～金 8:30～16:30(土日・祝日は除く)