

たかもりメテックだより

《夏こそ太りにくい食生活を意識しましょう》

■高カロリーな食事

夏は「スタミナを摂ろう！」とばかりに、高カロリーな食事を選ぶ人がいますが、夏は代謝（摂取したエネルギーを体内で消費する活動）が低下しているので、高カロリーな食事はばかりを摂れば、当然体重の増加につながります。「カロリーが多い＝スタミナがつく」わけではないのです。



■冷たい食事

また一方では食欲が落ち、「食べやすいものや冷たいものを食べよう」と、そうめんや冷や麦といった麺類ばかり食べてしまうという人も多いかと思えます。一見太らなそうですが、摂取しているのはほぼ炭水化物とカロリーですし、冷たい麺が体を冷やし、余計に代謝を下げてしまうという面もあります。



■冷たい飲み物や甘いもの

この時期の冷たいものといえば、かき氷やジュース・アイスなどを食べる機会も増えるのではないのでしょうか？冷たい食べ物は甘さやくどさを感じにくいいため、糖分・脂質過多に陥りやすく、これも注意が必要です



《食生活の乱れや自律神経のバランスを改善するために》

■バランスの良い食事を摂りましょう

夏野菜には体内にこもった熱を除去し、調子を整えてくれる作用があるため、食欲がなく、冷たいものを摂取したい場合にオススメです。



■夏場でも湯船に浸かりましょう

湯船につかると基礎代謝のアップにつながります。ぬるめのお湯に10～20分程度を目安に浸かるのがオススメです。



■リンパマッサージを取り入れましょう

冷房の効いた部屋にいる行為や、運動不足はリンパの滞りを招き、自律神経の乱れにもつながります。手のひらで末端から心臓に向けて、優しく撫でるだけで効果があります。

■適度な運動が大事です

炎天下での激しいスポーツは危険ですが、ストレッチ等を繰り返し行う事で筋細胞が増え、筋繊維が長く伸びる事により、代謝を上げる効果が期待できます。



岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ～ 12:00	14:00 ～ 17:30
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30～11:30 14:00～17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2018年8月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2 午後休診	3	4 午後休診
5 終日休診	6	7	8	9 午後休診	10	11 山の日
12 終日休診	13 終日休診	14 終日休診	15 終日休診	16 午後休診	17	18 午後休診
19 終日休診	20	21	21	23 午後休診	24	25 午後休診
26 終日休診	27 ★小児科 午後休診	28	29	30 午後休診	31	

2018年9月



日	月	火	水	木	金	土
						1 午後休診
2 休日当番医	3	4	5	6 午後休診	7	8 午後休診 ★内科休診
9 終日休診	10	11	12	13 午後休診	14	15 午後休診
16 終日休診	17 敬老の日	18	19	20 午後休診	21	22 午後休診
23 秋分の日	24 振替休日	25	26	27 午後休診	28	29 午後休診
30 終日休診						