

太らない食事



高脂肪、高タンパク質、高エネルギーの食生活。運動量が増えているわけでもないのに、そんな食事はかりを続けていると、太るのは当たり前です。

しかし、近頃よく耳にするのが、食生活に気をつけているつもりなのに、やせない、太る、といった悩み。朝はコーヒード、昼は定食を食べるけど、夜は米や麺類など主食は食べないようになっている。それなのに、体脂肪が増え

る。なぜ？ どうして？

実はそんな食生活ほど太りやすいのです。

脂肪をためないためには、食事で摂ったエネルギーを体内で効率よく分解し、どんどん燃やすことが一番です。ただし、エネルギーが燃えるためには、十分な酵素と水と50種類近いビタミン・ミネラルが必要です。ところが無理に食事を減らすと、ビタミンや

ミネラルは不足し、筋肉が落ちてしまうので、隅々まで酸素が十分に届かない身体になってしまいます。これでは、やせるどころか、控えめに摂ったエネルギーもなかなか分解・燃焼できず、体内にため込んでしまうだけです。太らない身体を作るには、エネルギー代謝が活発に進む体内環境を整えること。そのためには、食事の栄養バランスを根本的に見直すことが必要です。



太りにくい食生活の心得

食事はゆっくり、よく噛んで

会話を楽しみながら、20～30分以上時間をかけて食事をする習慣を。ひと口食べたらず30回は噛みましょう。噛んでいる間、箸やフォークを置くのも効果的です。

ながら食いは避ける

テレビや新聞を見ていると、食事に集中できなくなるので、無意識のうちに必要以上に食べ過ぎてしまいがちです。毎回、よく味わいながら食べましょう。

見えるところに好物を置かない

好物が目に入ると、つい手が出てしまうのが人情。お菓子などは中身の見えない容器に入れたり、ビールやジュースなどは決めた量だけ冷蔵庫で冷やして置くようにしましょう。

3分間の中休みを入れる

ちょっと中休みしている間にも、食べ物はどんどん消化吸収されて、血液中のブドウ糖（血糖）値が上昇。満腹という刺激が脳に到達しやすく、自然に量も抑えられます。

水を一日1.8リットル

水は体内で栄養の吸収、老廃物の排泄、代謝などを担っています。水分をあまり取らないの方がやせにくいのも、脂肪の代謝が低いため。目覚めのとき、毎食後、お風呂上りや寝る前に、バランスよく水分を補給しましょう。

夜遅くは食べない

夜遅く、寝る前などにたくさん食べるのは、中性脂肪を増やすもと。夕食は、就寝3時間前までに済ませ、夕食後の間食は厳禁。帰宅が遅い人は事前に軽食をとり、帰宅後は出来るだけ軽く済ませましょう。

介護者教室

笑い ヨガ体験



地域包括支援センターでは、「介護者教室」として笑いヨガ体験教室を開催します。笑いには副作用のない薬といわれています。もともと笑顔になれるよう笑いヨガを体験してみませんか？ 笑いと呼吸法の効果を知り、体調や体力に合わせて体験してください。

心地よい疲れで気分もすっきりです。介護していない方も参加してみてください。会場を準備しますので、先に申し込みをお願いします。

■日時／12月11日(火)、午後1時30分～3時30分

■場所／ふれあい交流センター

■内容／笑いヨガ体験教室

■講師／NPO法人桜が丘ひびくクラブ理事 菅原堅治氏（笑いヨガティーチャー）

※体を動かしやすい服装、汗拭きタオルや飲み物を持参してください。用意できる方は運動靴も用意してください（無ければスリッパでもかまいません）

■申し込み・問い合わせ／地域包括支援センター（☎48511515）

安部
(塘路) 哲朗さん



山口
(虹別) 正男さん



長寿88歳
おめでとうございます

《平成24年9月該当》
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

平成24年度 消費者行政活性化事業

料理講習会 試食懇談会開催

広大な牧草地と自然環境の中、本町で育成されたブランド牛（星空の黒牛）と農林業への大きな被害が懸念されている鹿肉を有効活用し、有機栽培、減農薬の地場産野菜を使った料理を皆さんで食しましょう。

■日時／12月7日(金)、午前9時30分～午後2時

■場所／講習会…開発センター

試食懇談会…コンベンションホールういず

■主催／標茶消費者協会

■講師／釧路全日空ホテル総料理長 楡金久幸氏

■参加費／無料

■募集人数／50人（先着順）

※試食懇談会のみ参加も可能

■申込締切／12月2日(日)

■申し込み・問い合わせ／会長 門屋和子（☎485-2309）、
副会長 鈴木裕美（☎485-3206）、事務局 中嶋静子（☎485-2891）

上下水道・暖房費を助成

標茶町ほっとらいふ制度

本町では、「標茶町ほっとらいふ制度」を設け、上下水道料および暖房費の助成を行っています。

助成額は世帯区分によって異なりますので詳しくは下記係まで問い合わせください。

■助成対象／

国保税の7割減額・5割減額の対象となっている世帯またはそれと同様な所得の世帯

■支給期／8・12・4月の年3回（暖房費は12月支給期に助成）

■受付場所・問い合わせ／役場住民課社会福祉係

（1階②番窓口☎485-2111内線122）、各公民館

※受け付けは、随時行っています。

※1年に1回の申請が必要です。

※申請の際は、印かんを持参し、窓口で振込先の金融機関名・口座番号を伝えてください。

飲んで美味しい牛乳を
さらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!



今月のレシピ タンドリーチキン

作り方

- ①〈A〉を混ぜ合わせてタレをつくり、手羽先を一晩漬けておく。
- ②①の手羽先を取り出し、200度のオーブンで20～30分焼く。
- ③皿に盛りつけて、ベビーリーフを添える。（塩、こしょう、レモン汁のドレッシングで）

材料（4人分）

- | | |
|---------|------|
| 鶏手羽先 | 8本 |
| ベビーリーフ | 適量 |
| レモン汁 | 少々 |
| A | |
| ヨーグルト | 200g |
| カレー粉 | 大さじ2 |
| おろしニンニク | 小さじ2 |
| 塩、こしょう | 少々 |
| パプリカ | 小さじ2 |



J-milkホームページより提供

One Point!

- タレがじっくり染み込んだ手羽先。コラーゲンたっぷりです。肌にもやさしい。
- 仕上げの付け合わせには、ベビーリーフなど、ビタミン類の豊富なものをプラス。