

10月になりました。

あなたにとっての秋は、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋 さあどの秋ですか。  
ここで、私には似合わない秋の由来を書かせていただきます。

読書の秋とは・・・。

**秋の夜長**（あきのよなが） と、よくいいますよね。

実際、秋の夜は長いのです。

昼と夜の長さは、季節によって異なります。

これは地球の自転の関係です。

午後7時頃でも明るかった夏に比べると格段の違いです。

秋が深まるにつれ、陽が沈むのが早くなるので、夕方の5時6時でも薄暗くなってきます。

そんな秋の夜長を有意義に過ごそうと、古代の中国では、

「**灯火（とうか）親しむべし**」という言葉が広まりました。

これは、「**秋は過ごしやすい季節なので、夜には灯りをともして読書をするのに最適だ**」

という意味合いです。

**夏目漱石**の小説『三四郎（1908年：明治41年）』には、

「灯火親しむべし」が使われている文面があります。

「燈火親しむべし」というからには読書、というのがイメージされるわけです。

この小説より、秋に読書をするという考え方は根付いたと伝えられています。

もう一つの秋でもあります食欲の秋についても・・・。

食欲が増す理由は、

- ◎夏バテぎみで食欲が低下していたのが、涼しくなり食欲が回復する。
- ◎気温が下がって体温を保つために身体を温めようとして、基礎代謝が上がりエネルギーが使われるので、それを補うためにお腹がすくのが理由のようです。



美味しいものいっぱいの秋です。

体重が増えないように、下記の情報を参考にしてくださいね。

さて、今回は「体重が増えたと感じたら」についてです。

全国健康保険協会のホームページを参考にしました。



**体重が増えた…方に、当たり前のアドバイスですが、参考にしてください。**

## 1. 食事記録と運動記録をつけてみてはどうでしょうか。

食事習慣や運動習慣の長年の積み重ねが将来の健康リスクにつながっていくため、若いうちから、将来メタボにならないように気をつけることはとても大切です。

何が要因になって今の体の状況になっているのか、食行動や食事内容を振り返ってみるために、食事記録をつけてみましょう。

「満腹になるまで食べる」

「こどもの残したものをつい食べてしまう」

「野菜が嫌い」

「間食が多い」

「午後9時以降に食べることが多い」

「早食いだ」

「ながら食いが多（テレビを見ながら、またはスマホを見ながら等、

何かをしながら食事をする）」等、

自分で何気なくとっていた食行動のパターンにこうした避けたい行動パターンが含まれていることがわかり、どんな食事内容になっているかが確認できます。

同様に、行動の記録もつけてみましょう。

1日にどのくらい歩いているか、

1週間（もしくは1カ月）にどのくらい運動をしているか、

記録してみることで、運動習慣の見直しポイントが把握できます。



## 2. ストレスにならないよう、長く継続できることをお勧めします。

生活習慣を変えることは簡単ではありません。

小さな目標で成功体験を積み上げながら、大きな目標の達成を目指しましょう。

減量に取り組む場合は、特定の食品だけを食べ続けたり、極端に食事量を減らすようなことは避けましょう。

無理な減量や偏った食生活は健康維持のために必要な栄養素の不足を招きます。

また「食べない」といった無理な減量を繰り返すと、エネルギーを体脂肪として蓄えやすい体質になります。

主食・主菜・副菜のそろった食事を基本にバランスを整え、調理法を工夫し、間食（菓子）やアルコールなどのとり方を見直してみましょう。

食事習慣に加え、運動習慣も見直しましょう。

運動は内臓脂肪を減らす効果があります。

手軽にできるウォーキングや、家でもできる体操や筋トレなどを習慣にし、日常生活に取り入れていきましょう。

長く継続することが大切です。

体重を現状から3～4%減らすゆるやかな減量でも、検査値や生活習慣病の改善、健康維持に有効だといわれています。



### 参考になりましたか???

私のダイエットは順調です。

が、先輩は停滞期のようなのです。

焦らず、基本に忠実に実行していただくようにアドバイスをさせていただきます。

もちろん、秋の味覚の誘惑に負けないようにくぎを刺していますが…。

「マツタケご飯を食べた。この時期しか味わえないからね・・・」

「先輩、マンナンヒカリを使いましたか」

「当たり前でしょ」

### マンナンヒカリ 75g×7個



#### 大塚食品

#### Otsuka マンナンヒカリ

お米と一緒に炊くだけ  
1膳でレタス1.5個分の  
食物繊維 米粒状加工食品  
ダイエット1日3膳で  
246kcal カット

マンナンヒカリの使用方法を店頭でアドバイスします。