

# 検診☆きらり☆ニュース

秋号 

2012年

徐々に涼しくなってきた、秋の味覚も続々登場。「食べ物がおいしくて食べ過ぎてしまった。」や「せっかくダイエットに成功したのにリバウンドしてしまった。」など、食生活には特に注意しないといけない時期の到来です！

野生動物では冬に備えて脂肪を蓄える必要があるため、秋には多く食べて肥りますが、人でも似たような傾向があり、食欲が増して、代謝は亢進します。ということは、秋は食欲をうまくコントロールすれば、逆に代謝アップで減量のチャンスでもある季節です。

旬の食べ物は、美味しいばかりではなく栄養価も高いです。

食べた後は積極的にからだを動かしましょう。

## 秋の旬な食べ物

- ・大きな栗 (5個) 187 kcal
- ・さつまいも 1本 (200g) 238 kcal
- ・干し芋 (30g) 94kcal
- ・さんま 一尾 (100g) 300 kcal



## 果物

- ・柿 1個 (200g) 109 kcal
- ・梨 1個 (350g) 151 kcal
- ・りんご 1個(350g) 189 kcal
- ・みかん 1個 40 kcal
- ・ぶどう・デラウェア 1房 60 kcal



## ご飯のカロリーと比較

ご飯 普通盛り (150g) 252 kcal



## 運動

散歩 30分 102 kcal

ジョギング 30分 221 kcal

掃除機をかける 15分 55 kcal

階段を上る 5分 42 kcal

入浴 30分間 52 kcal、半身浴 60分 153 kcal



肺点

### ●食欲を抑えるツボ

耳の穴の少し上にあるツボ。ここを刺激すると、食欲を抑える効果が期待できます。

## ガンを殺すナチュラルキラー細胞が活性化！ ～笑うことで強くなる～

健康な人でも身体の中では、毎日 3000～5000 個のガン細胞が発生していると言われています。それらのガン細胞を破壊するのがナチュラルキラー細胞です。高齢になるほどガン発症率、生活習慣病の罹患率が高くなるのは、ナチュラルキラー細胞の活性化の衰えに関連しているとの発表もあります。

### 〈ナチュラルキラー細胞の活性化を高めるために〉

①喫煙を控える②適度の飲酒を心がける③質の良い睡眠をとる④無理のない適度な運動(歩く)をする⑤笑う⑥十分な休養などでストレスをためない⑦体温を下げない⑧薬・抗生物質を乱用しない⑨バランスの良い食事を心がける⑩健康補助食品を利用する。



中でも「笑う」ことは、「笑顔を作る」ことでも効果があります。

毎朝3秒・洗面台の鏡で「ニコッ」とする。で3秒停止。「ニコッ」

を心掛けることでその時々少しずつ心がリフレッシュされます。