

すこやかメソッド

食欲の秋、上手に楽しんで健康に！



保健センターからのお知らせ

朝晩が涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。秋は「食欲の秋」とも言われ、美味しい旬の食材がたくさん出回る時期です。でも、美味しさにつられてつい食べ過ぎてしまい、「気づけば体重が増えていた」ということはありませんか？体重の増加は、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクにもつながります。だからこそ、この時期は健康的な食生活を意識して過ごしましょう。

なぜ秋になると食欲が増すの？

秋は日照時間が短くなり、日光を浴びることで分泌される「セロトニン」というホルモンには、精神を安定させたり、食欲を抑えたりする働きがあります。しかし、日の入りが早くなる秋はセロトニンの分泌が減り、食欲をコントロールしにくくなるのです。

また、朝晩の気温差が大きくなる秋は、体が体温を一定に保つために多くのエネルギーを使います。筋肉が震えて熱を作ったり、代謝を活発にして体を温めたりする「体温調節」が起こるため、消費エネルギーが増加します。その結果、体は不足分を補おうと自然に食欲が高まるのです。

食べ過ぎに気をつけながら食事を楽しもう

秋の味覚を楽しみながら食べ過ぎを防ぐポイントは「バランス」です。1日3食、主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう。特に、きのこやごぼうなど食物繊維が豊富で低カロリーな食材を最初に食べると満腹感が得やすくなります。また、よく噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防げます。食材は大きめに切り、歯ごたえを残す調理がおすすめです。

秋の果物も美味しいですが糖分が多いので、1日1回、握りこぶし1つ分を目安に楽しみましょう。

食事以外でも健康を意識して
日光を浴びることで、食欲のコントロールや気分の安定に役立つホルモンの分泌が促されます。ウォーキングなどの軽い運動も、気分転換になるだけでなく、生活習慣病の予防にも効果的です。

食べ過ぎに気をつけつつ、美味しい秋の味覚を上手に楽しもう

秋の味覚を楽しみながら食べ過ぎを防ぐポイントは「バランス」です。1日3食、主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう。特に、きのこやごぼうなど食物繊維が豊富で低カロリーな食材を最初に食べると満腹感が得やすくなります。また、よく噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防げます。食材は大きめに切り、歯ごたえを残す調理がおすすめです。



今月・来月の無料法律相談

月形町では、毎月弁護士による無料法律相談を開催しています。
なお、前日までの事前申込が必要です。

- 開催日時** 9月10日(水)、10月8日(水)
午後1時～午後2時30分
- 開催場所** 月形町交流センター
- 相談内容** 相続、離婚、金銭貸借、損害賠償問題など
- 事前申込期限** 9月：9月9日(火)まで
10月：10月7日(火)まで

保健福祉課地域福祉係
（保健センター内）
☎ IP 53・3155

総合相談会を開催します

国などの仕事やサービスについてのお困りごとや苦情、ご自身やご家族などの心配ごとがありましたら、ご相談ください。相談料は無料で、秘密は厳守します。
なお、総合相談会は、「事前申込された方のみ」の相談とさせていただきます。

- 開催日時** 10月31日(金) 午前9時～正午
- 開催場所** 月形町交流センター
- 相談内容** 行政一般、登記、人権、心配ごと、子どもに関する事など
- 相談員** 行政相談委員、人権擁護委員、主任児童委員、社会福祉協議会、法務局
- 事前申込期限** 10月17日(金)まで

保健福祉課地域福祉係（保健センター内）
☎ IP 53・3155

戸籍の窓

こんにちは よろしく

7月30日

平尾 ひかり^{ちゃん} 元一・さつき
(新田)

ごめいふくを お祈りします

7月31日

皆川 美智^{さん} 92歳 市北9

8月2日

加藤 靖子^{さん} 84歳 赤川4

8月8日

古林 綾^{さん} 91歳 市北9

8月9日

前田 喜博^{さん} 92歳 市北6

8月11日

中條 幸子^{さん} 92歳 新宮2

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●亡き父の生前のお礼として
中村 勝則 様(昭栄)
(故和男様)

☉社会福祉協議会へ

●亡夫の生前のお礼として
作井 かつえ 様(昭栄)
(故正幸様)

●亡母の生前のお礼として
皆川 富士雄 様(札幌市)
100,000円(故美智様)

●亡父の生前のお礼として
竹内 信恵 様(札幌市)
30,000円(故前田善博様)

今月の『ネットワーク月高』

- ・笑顔いっぱい月高祭 無事終了
- ・地域密着 探究活動も定着
- ・薬物乱用防止教室・防犯教室を月形刑務所施設で実施
- ・卒業生講話



図書館だより



開館日

毎週月～土曜日

開館時間

午前10時～午後6時

貸出

午後5時30分まで

新着図書

「ありがとう」

「踊りつかれて」

「だいたいしあわせ」

「潮音」

「ぼくは刑事です」

東京・下町で繰り広げられる心温まる人生の物語。

瀨尾 まいこ 著

塩田 武士 著

阿川 佐和子 著

宮本 輝 著

越尾 正子 著

大橋 しん 著

「最小限の材料でおいしく作るのレシピ」

「400kg捨てたら人生まるごと片づいた」

ウーウエン 著

ぴより 著

close

休館日

9月

7日、14日、15日、
21日、23日、28日

10月

5日、12日、13日、
19日、26日

次回の

おはなし会

おはなし会を開催します。
絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。

ぜひお越しください!

開催日 9月20日(土)

時間 10:30～11:10

場所 月形町図書館2階 会議室

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎ 53・3677

今月の表紙

月形高校の生徒が月形刑務所を訪問しました。生徒たちは、刑務所職員の方から施設の概要について説明を受けた後、薬物乱用防止教室に参加し、薬物の危険性やその影響について学びました。その後、敷地内にある道場へ移動し、護身術の体験学習が行われました。職員の指導のもと、護身の基本技術に加えて、刺又(さすまた)を使用した対応訓練も実施され、緊急時の安全確保の方法について学びました。実践的な体験を通して、自分の身を守る意識を高めるとともに、安全行動の重要性を改めて実感する貴重な機会となりました。