

# アルジェン又新聞 10月号



千葉店 0120-057-860  
五井店 0120-057-620  
茂原駅前店 0120-058-565

まだ暑い日もありますが、朝夕はだいぶ涼しくなって秋の訪れを感じます。

「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」etc  
秋は9月から11月の3ヶ月と短いですが、実りの季節でたくさんのおいしいものであふれます！

「食欲の秋」と言われる季節の到来ですね。  
夏が終わり涼しくなってくると「食べたい」欲求が増えて食べる量が増え、体重増加につながってしまうことがあります。

## \* その理由は・・・ \*

秋になると気温が下がり、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になり、また暑さで弱っていた体力が回復し消化器官も正常の働きを取り戻すので、秋には食欲が湧いてくるのです。

## 旬の美味しいものを上手に食べて体重をコントロールしましょう

- ①初めに野菜や海藻を食べる  
野菜や海藻は消化に時間がかかります。
- ②良く噛んでゆっくりと食べる  
よく噛めば少しの量でも「満腹感」のサインを感じやすくなります。
- ③食べている間に箸を休める  
しばらくお箸を置いて、会話する等時間をかけて。
- ④大好きなものは最後に食べる

「スポーツの秋」でもあるこの季節に、溜め込んだ脂肪を燃やすには、基礎代謝を上げる事が一番効果的なので、涼しくなってきた朝晩にウォーキングやジョギングをはじめてみてはいかがでしょうか？

## 運動が苦手な方にEMS～筋肉運動～がおすすめ！！



筋肉を刺激し基礎代謝量を増やすことで  
身体を引き締めます

五井店、茂原店でトライアルできます！！

## リンパドレナージュは寝ているだけで、有酸素運動



低周波で筋肉や脂肪を刺激し有酸素運動させることでリンパの流れを活発にし全身を引き締めます  
50分でスッキリ！