



食欲の秋、食べ過ぎにご用心！

旬の美味しい食べ物が増え、食欲がアップする秋！しかし、本能のままに食べてばかりもいられません。今回は、食事を楽しみながらストレスなくコントロールできる簡単なコツを御紹介します。

①野菜や海藻を最初に食べる



野菜・海藻は低カロリーでビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含みます。それだけでなく、歯ごたえがあるので自然と噛む回数も増え、「満腹感」を感じやすくなります。

また、最初に野菜を食べておくことで、血糖値の急上昇を防いでインスリンの分泌を抑えられ、脂肪として蓄えられにくくなります。血管へのダメージも防いで、生活習慣病の予防にも効果的です。

②脂肪の少ない部位や調理法を選ぶ

部位や調理法によってカロリーは変わります。色々な食材や調理法で食欲の秋を楽しみましょう。

おすすめ肉

控えたい肉

ヒレ肉 185Kcal	もも肉 181Kcal		肩ロース 318Kcal	バラ肉 454Kcal
ヒレ肉 115Kcal	肩肉 171Kcal	もも肉 148Kcal	ロース 236Kcal	バラ肉 386Kcal
ささみ 105Kcal	むね肉 (皮なし) 108Kcal	もも肉 (皮なし) 116Kcal		もも肉 (皮つき) 513Kcal
				200Kcal

※可食部 100gあたり

ゆでる<網焼き<蒸す<煮る<炒める<揚げる



③会話を楽しむ

話が弾むと、口に食べ物を運ぶことが途切れがちになり、時間をかけて食べることで、満足感が得られやすいです。

◆ 9月の休診日 ◆

9月11日(月) 終日休診

9月12日(火) 終日休診

予めご了承ください。



★形成外科からのご案内★

切らずに部分痩せ FAT-IMPACT



- ・下腹部の脂肪を何とかしたい
- ・太ももの脂肪を何とかしたい
- ・お尻や太もも裏のセルライトが気になる
- ・下着からはみ出したお尻の脂肪が気になる
- ・脂肪吸引や手術が怖い
- ・安全に確実に痩せたい

体外衝撃波で皮下脂肪を破壊する

新しい部分痩せ治療

熱や痛みを感じることもなく
ダウンタイムの心配もありません

夜間・休日、

急病になったら・・・

◎夜間・休日急患センター

小倉北区馬借1丁目7-1
総合保健福祉センター1階

☎：522-9999



◎小児救急センター

八幡東区西本町4丁目18-1
市立八幡病院内

☎：662-1759

