



# あすみ新聞

No.196 2023年4月号



株式会社 三協住宅

## 「食欲を抑える方法7選、つい食べてしまうのはニセの食欲」

1. 炭酸水を飲む

食事を摂らない時間が長く続くと、血中のエネルギー不足を補うと同時に、脳内では糖質不足を感じし強い空腹感を与えて食欲を導きます。これが「本当の食欲」です。

一方、「ランチタイムだから」「美味しいただから」といった、無意識に認知・嗜好・経験・記憶などに関係して食欲を導くケースを「ニセの食欲」といいます。「おなかがすいてないのに、つい食べちゃう！」。これは「ニセの食欲」。

不規則な生活やストレスでホルモンのバランスが乱れると、「ニセの食欲」が増えやすく、「ダに食べ過ぎてしまつ傾向」。



### 4. 食べ終わったらすぐに片づける

目の前に食べ物が置いてあると「ニセの食欲」が顔を出し、いつまでも食べ続けてしまいがちに。すぐ片づけるようにしまし

### ■食欲を抑える7つの方法

食前に飲めば、過剰な食欲を抑えてドカ食いを防止する効果があります。また食中に飲めば胃が膨れ、満腹感がアップするので

### 5. 食事後はすぐに歯みがきをする

空腹でもないのに食べてしまつことはありませんか？気がついたらお菓子を食べていたり、周りが食べているとつら一緒に食べてしまつたり…」のような食べる癖には要注意です。そして今回は、自分の食欲をコントロールし、引き締まった体をキープできるように、7つの方法を紹介します。

### ■本当の食欲とニセの食欲

食事を摂らない時間が長く続くと、血中のエネルギー不足を補うと同時に、脳内では糖質不足を感じし強い空腹感を与えて食欲を導きます。これが「本当の食欲」です。

一方、「ランチタイムだから」「美味しいただから」といった、無意識に認知・嗜好・経験・記憶などに関係して食欲を導くケースを「ニセの食欲」といいます。「おなかがすいてないのに、つい食べちゃう！」。

食べ過ぎの防止に役立ちます。1日に1.5～2リットルの炭酸水を飲むことで代謝が上がり、脂肪が燃えやすくなります。

### 2. 空腹を感じたら、甘い飲み物を飲む

甘い飲み物を飲むと血糖値が上がるのですが、食欲が自然と抑えられ、食べ過ぎも予防できます。ただし、少量（100ミリリットル）をゆっくり飲むことがポイントです。

### 3. ヘルシーなおやつを準備しておく

ナッツ類、ドライフルーツ、スルメといった、ヘルシーフードを常備しておきましょう。どれも咀嚼を必要とする食べ物なので、小腹を満たすには最適。満腹中枢も刺激され食欲がおさまります。



### 7. 睡眠をたっぷりとる

両手を使う作業は、間食を抑えるのに特に効果的です。ストレス解消や集中力アップにも効果的なので、ストレスを感じやすいダイエット中にもオススメです。

### 6. 手芸や工作をする

よ。

食後すぐに歯みがきをする。特に効果的です。ストレス解消や集中力アップにも効果的なので、ストレスを感じやすいダイエット中にもオススメです。



いかがでしたか？少し意識するだけで食欲が自然にセーブできるので、7つの方法を参考にしてみて下さいね。

# 知ったかぶり健康情報「片足立ちで年齢がわかる？年代別平均時間と美脚を目指す方法」

## ●片足立ちで体力年齢をチェック！

まずはあなたの脚力チェックをしてみましょう。やり方は簡単です。素足で立ち、両手も楽な状態で下げます。目を開けて片足を床から離してそのままキープ。フラフラしたという人は、既に筋力が低下しているかもしれません。ちなみに、片足立ちテストの基準値は下記の通りです。ご自分の脚力は何歳でしたか？

▼年齢	▼平均
20～29歳	70秒
30～39歳	55秒
40～49歳	40秒
50～59歳	30秒
60～69歳	20秒



このテストで年齢よりも結果が悪かった人は、脚の筋力や平衡感覚が低下しているかもしれません。スキマ時間で運動習慣をはじめてみましょう。

## ●片足立ちのエクササイズはどんな効果がある？

- ①体幹が鍛えられる／体幹の筋肉が衰えると上半身を支えることができず猫背になるため、体幹の強化は姿勢改善にもつながります。
- ②骨盤矯正効果／中臀筋や内転筋といった骨盤に関わる筋肉を動かせるため、骨盤周辺をほぐし、ゆがみの矯正につながります。骨盤は内臓を支える役目がありますが、ゆがんでいると内臓が本来の位置より下がり、お腹がぽっこりと出てしまう可能性があります。
- ③ダイエット効果／体の筋肉量が多いほど基礎代謝が上がり、同じ運動量でも消費カロリーが多くなるため、痩せやすい体になるのです。

## ●片足立ちの基本的なやり方

基本的な片足立ちのやり方は、以下の通りです。

1. 足を腰幅ほどに開いて立つ
2. 片足を上げ、10cmほどのところで1分間キープ
3. 上げた足を床に下ろしたら、反対側の足も同じように上げる



片足を上げるときは、膝と足の付け根の両方を90度ほどに曲げ、目線はまっすぐ前を見据えましょう。片足立ちをするとどうしてもふらついてしまう方は、壁に指をついて支えながら行っても大丈夫です。

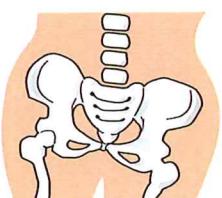
## ●片足立ちの効果はゆっくり表れる

片足立ちは筋肉を鍛えたり、骨盤のゆがみを矯正したりする効果が期待できますが、すぐに目に見える結果があらわれるわけではありません。

筋肉は運動などで刺激を受けると傷つき、体のなかで修復が行われ、ダメージと修復を繰り返すことで筋肉量が増えて筋力がアップします。ですが、1回の運動と修復で増える筋肉量はわずかなため、効果を実感するには数ヶ月ほどの長い時間がかかります。

このように、片足立ちを始めてすぐに筋肉量が増えたり、骨盤のゆがみが整ったりといった効果は出ません。そのため、最初は1日1分という短い時間でも良いので、根気よく継続して行うことが大切です。

片足立ちで効果を得るには、正しい姿勢で行うことも大切です。まっすぐに体を保とうとすることでさまざまな筋肉が使われて体幹を鍛えられるため、できるだけふらつかないように心がけましょう。



## 実践 健康のミニ情報

“長寿ホルモン”とも呼ばれる「アディポネクチン」は、糖質の代謝に働くインスリンの作用をサポートし、血管の若さを保ってくれます。このホルモンは、マグネシウムをたくさん摂ることで分泌が活発に。マグネシウムが多い食品といえば海

## 今が旬のわかめやひじきで血管を若く！

- 藻。中でも「わかめ」や
- 「ひじき」がおすすめ。
- 海藻は今が旬。美味しい
- たくさん摂取しましょう。



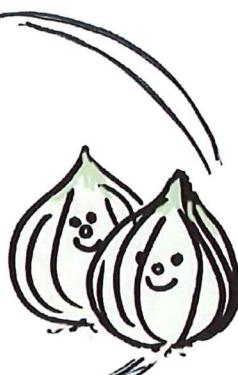
# 旬の食材を使つた健康レシピ

## 焦がし新玉ねぎのスープ

材料(3~4人分)  
 木方茶斗(3~4人分)  
 新玉ねぎ 3個  
 バター 8g  
 水 700ml  
 コンソメスープの素 小さじ2  
 塩こしょう 4g

### 新玉ねぎ

水分が  
たくさんあり、  
辛みが少なく  
甘みが強い



### 作りかた

- 新玉ねぎは芯の部分を落とし  
細半分に切る。  
煮崩れ防止に、つまようじを横から押す。
- 深めのフライパンに (cut) → (つまようじ)  
バターを熱し、  
新玉ねぎの断面を  
下に向け、中火でこんがり  
焼き色がつくまで焼く。
- 玉ねぎを裏返し、1分焼いたら、水と  
コンソメスープの素を加え、フタをして  
10分煮込む。
- 玉ねぎをそっと裏返し、5~10分煮込む。  
やわらかくなったら塩こしょうで味を調え、  
つまようじをそっと取り  
盛り付けたら  
できあがり!



## 雑学の小部屋

### 桜の雑学です。

#### ●桜の枝はなぜ、折ってはいけないの？

「桜切るバカ、梅切らぬバカ」ということわざがあります。その意味は、桜の枝はそのままの状態の方が、半球の形をした綺麗な姿になるということ。

一方、梅は枝を切らないと立派な花を咲かせることができず、実の収穫量も減ってしまいます。

ことわざは先人の知恵ですが、実際に桜の枝を切ると、切り口が腐って桜の木に勢いがなくなることもあるそうです。



#### ●桜の葉には毒がある！？

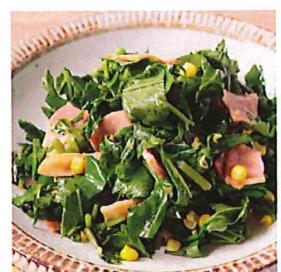
桜の葉にはクマリンという毒があります。クマリンとは、雨の日などに葉が落ちることで毒をあたりにまき、雑草が育つことを防ぐ役割があります。つまり、桜以外の植物が周りに生えないようにして、地面の養分を独り占めしようというわけです。桜の花はキレイですが、したたかな面もあるのですね(笑) 人体には特に影響はないので安心です。

## 旬の食材と栄養成分「明日葉」

明日葉は、今日芽を摘んでも明日になればもう新芽が出るということから「明日葉(あしたば)」という名前が付いたといわれています。原産地は、ハト島です。旬は、3月~10月です。

栄養成分は、カロテン、ビタミンB1・B2・B12、ビタミンC、カリウム、カルシウム、食物繊維などの多種多様な栄養素が含まれており優れた緑黄色野菜です。切ると出てくる黄色い液は、カルコン・クマリンという成分です。

カロテン・カルコン・クマリンは、抗酸化作用が強く動脈硬化やがんの予防に効果があります。カリウムは高血圧の予防に働きます。鉄分は貧血予防に働きます。食物繊維は、むくみや便秘の改善に効果があります。また、血液をサラサラにするクロロフィル、ゲルマニウムなども含まれています。



# 頑張つてあるあなたへ 小さなメッセージ

WBC（ワールドベースボールクラシック）が侍ジャパンの優勝、という快挙で盛り上がった中、草野球向け高性能バットの値段が20年前と比べ2倍になっているそうだ。

軽い力でも遠くに飛ばしたいというプレーヤーの声に応え高品質の柔らかい素材を使用し高反発性能を高めたバットだとか。少子化に伴って野球人口が減つても一歩も苦しいだろうと思いつや、高額にもかかわらず、購買力のある大人が野球市場を牽引してくれているそうだ。進化したバットは、年齢的に体力の衰えがある程度補えることで、50歳代でも柵越えのホームランを連発している元スラッガーもいるらしい。

これを聞くと、子ども時代の草野球を思い出す。背番号「3」の長嶋に憧れて長嶋の真似ばかりしていたなあ（笑）コロナ禍も一段落してきているし、友人に声をかけてキヤツチボールから始めるにしようかな…。

高性能バットはそれからでも遅くない。その前に妻との交渉もあるし、これが難関なのだ。

## 今月の頭の準備体操

今日は春のなぞなぞです。子どもに戻った気分で考えてくださいね。

- ①春になると土の中からでてくる可愛らしい「くし」って？
- ②春先に土の中からでてくる、ほろ苦い「とう」は？
- ③日本中に春を伝えていく線ってどんな線？
- ④桜にあって梅にはない、草にはあって菊にはない。これなーんだ？
- ⑤生まれて三年たつと食べられる食べ物って？
- ⑥毎年4月に新しくなる土ってなーんだ？
- ⑦一年中桜を見るのにかかる費用っていくら？
- ⑧桜の木の下にできる「なみ」って？（答え2つ）



### 【答え】

- ①つくし
- ②ふきのとう
- ③桜前線
- ④餅（桜餅・草餅）
- ⑤山菜（三歳）
- ⑥粘土（年度）
- ⑦100円（100円硬貨に桜が描かれている）
- ⑧人並（ひとなみ）花見（はなみ）

土地

中古住宅

売りたい方・貸したい方

お気軽にご相談下さい。

お知り合いの方でお考えの方がいらっしゃいましたら  
お声掛け下さい。

三協住宅 不動産部

株式会社 三協住宅

松江市宍道町宍道803-2 TEL 0852-66-0326

## 読めば トクする 裏ワザ大百科

### 【便利そうだけどキッチンに不要なもの3選】

「あって当たり前」と思うものでも、「本当に必要なのか？」と考えてみると物の数を減らせるかもしれません。

#### 1. 小さいサイズのボウル

キッチンにボウルを収納するとき、大きいサイズを一番下にし、その上に小さいサイズのボウルを重ねていませんか？実際によく使うのは上から3番目くらいのボウルなのに、使用するたびに小さいボウルを持ち上げていませんか？小さいサイズのボウルの代わりにお椀を使ってみるのもいいかもしれません。よく使うサイズのボウルがあれば事足ります。

#### 2. 手に取りやすい場所にあるキッチンペーパー

少しテーブルが汚れている、何か濡れているものを拭きたい時など、キッチンペーパーを使っていますか？でも、大半のことはティッシュペーパーで代用できます。



魚の水分を拭きとる、揚げ物の油を吸収するといったキッチンペーパー本来の力を発揮するような場面でのみ使うように変更してみましょう。

#### 3. 生ゴミ用の三角コーナー

三角コーナーを思いきって手放してみるのはいかがでしょうか？ただ、三角コーナーがなくなってしまっては、生ゴミの処理に困ってしまいますよね。そこで、オススメなのが新聞とラップを使った方法です。新聞紙を使ってゴミ入れを作り、ラップをゴミにまきつけて捨てます。新聞で水分を吸収し、ラップで臭いを密封します。