

金木犀の香りで秋を感じながら仕事をするのんちゃん、かみちゃんです。



# のがみ通信

2024年10月号・NO.174



## 体重を減らすは逆効果？

食欲の秋。新米が美味しい季節ですね。ご飯のおかずも美味しいものばかりで、ついつい食べ過ぎてしまいます。気づくと体重が増えている！なんてことは良くありますよね。そうすると無理なダイエットや食事制限をして体重を減らそうとする人は多いと思います。

1日の摂取エネルギー量を極端に減らしてしまうと代謝が落ち、逆に痩せにくい体質になります。よく皆様が言う「ご飯を食べると太る」。その考えは間違いです！ごはんは燃焼しやすいエネルギー源なので、ダイエットにおススメです。

1食で男性は約300g、女性は約200g食べて大丈夫です。

茶碗1杯150gなので意外としっかり食べてよいのです。

食べる時によく噛んでゆっくり食べることで、そしゃくの回数が増え、満腹感が得られます。

夜ごはんを抜くと睡眠中に低血糖が起こる恐れがあります。そこへ飲酒をするとアルコールを分解する為に肝臓も糖質をエネルギー源として利用するため、更なる低血糖が起こりやすくなります。血糖値が低い状態では脳の活動が低下し、心臓や認知機能に影響があり、重症化すると命に危険を及ぼすこともあります。白米だけを抜くのではなく、食事全体のバランスを調整した方が体にはよいとされています。

体重を減らしたい人は、まず代謝量の高い体づくりから始めましょう。食欲の秋にこそ、しっかりご飯を食べましょう。



## 会員登録しませんか

今年の夏は全国的な米不足でお米が手に入りにくい状況が続きました。当店は農協等しっかりした仕入れ先でお米を潤沢に確保致しておりましたので、お客様にはご希望通りお米をお届けすることが可能でした。

9月に入り徐々に新米が入荷し、お客様には順番に発送しております。今年も異常気象の高温が続きましたが、農家さんの努力で1等米が多く、例年以上に美味しいお米が収穫できております。しかし獲れる収量が少ないので、またお米不足になるかもしれませんが、当店に会員登録をされている方には優先的にお届けいたします。まだ登録をされていない方はこの機会に会員登録はいかがでしょう。

## リニューアル

現在のお店に改装してから15年ほどが経ち、当時から使用していたソファは革はボロボロ、座る部分は凹みがひどく、机は1本脚なのでガタガタし危ない状態でした。そこで先日新品を購入し当店に届きました。以前とは少し違いシックな感じになり、店内も落ち着いた雰囲気になりました。来店のお客様も「あれ？何か変わったね。いいね！」とお声を頂いております。お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄り下さい。

因みに以前使用してソファ達は近所に嫁いでいきました



Before



After



(株)野上米穀

〒940-0087

新潟県長岡市千手2-10-20

TEL:0120-058-041

FAX:0258-84-7738

E-mail:kome@nogami-kome.jp