

(●○) > (○●) 。 ☆♡



## 若返りの話

### 酸化と糖化を抑えて老化防止に

店内の「食品に含まれる糖質」を角砂糖の個数で表したポスター。見られましたか～ ビックリ(\*\_\* )する位の糖質量ですね～ さて、今回はお砂糖のその先の話です。

#### 「酸化」で身体がサビる。

「酸化」は、太陽からの紫外線や有害物質によって「身体がサビる」こと。身体には「抗酸化機能」という機能が備わっていますが、それを上回るサビが体内で生じると身体は老化が進みます(-\_-;) 

#### 「糖化」で身体がコゲる。

糖分を摂り過ぎると体内にあるたんぱく質と食事で摂った糖が結びつき、コゲた(糖化した)たんぱく質が過剰に蓄積され

ます。「糖化」は骨や関節、動脈硬化、糖尿病、お肌など全身の老化の原因となります。

#### 酸化を抑えて若返り

もともと備わっている抗酸化機能を高めるに、運動と食事。食事では、「体内酵素」のもととなる「たんぱく質」と「ビタミン」を摂って抗酸化機能を高めていきましょう。

#### 糖化を抑えて若返り

ポイントは「血糖値」。朝食をしっかり摂って、昼食、夕食と食間を4～5時間とりましょう。そして、食べる順番は、野菜や海藻→肉や魚→ごはんや麺類です。喫煙や過度の飲酒、睡眠不足も「糖化」の原因になります。



よく噛んで  
ゆっくり食べなさい



## 二十四節気

### 立冬



#### 【立冬(りっとう)】11月7日

木枯らしが吹きはじめ、冬の気配が感じられる頃。暦の上ではもう冬。本格的な冬の前に、冬支度をしておきましょう。木枯らし→晩秋から初冬に吹く冷たい北風で、木の葉が吹き落とされ、枯れたようになってしまうことに由来。

#### 【小雪(しょうせつ)】11月22日

木々の葉が落ち、山には初雪が舞い始める頃です。「小雪」とは、冬とは言えまだ雪はさほど多くない冬の入口にあたります。



## ステキなわたし

### お肌は乾燥へまっしぐら 水分を逃さない肌作り

11月は、気温と皮脂分泌量が下がり始め、冬のお肌の悩み「乾燥」が気になる頃です。乾燥すると、シワ、シミ、吹き出物の原因になります。お肌への水分補給と水分を逃さないようにしましょう。

### 肌ケア+運動で血行促進

カラダ中に栄養を運ぶのは血液で、美肌には血行が良いことが大切です。運動で血行アップ！最近ではマスクで隠れていますが、運動されている皆さんはお肌かと～ってもキレイです



今月の言葉

腹八分、運動三十分、医者いらず

やるなら  
楽しい方がいい

## イベント & お知らせ

**自分を見つめよう！2020** 2月に「初めの測定」でした。11月は「締めめの測定」です。さあ、11月末の測定WEEKでは1年間の効果を確認しましょう。

2月(または今年初の測定)からの測定回数や効果によって表彰があります。ぜひ11月には測定しましょう～

### 継続は力なり★ 2020 年間イベント☆

**表\*出席カード(1シーズン3ヶ月間の4シーズン)**  
今年も残すところあと2ヶ月。1月には真っ新なカードも今は様々な色や柄のシールで埋まっています。ぜひ、この1年間のガンバリをじっくり眺めてみましょう。ご自分の運動ペースを確認できますし、何より！元気に通えたことがわかりますよ。



### 裏\*脂肪を何kg落とせるか？

～日本の空港シリーズマップ～

「アテンション フリース♡」

マップの下に載っている『1年間で消費する脂肪』ですが、□の中に数字を記入して計算機で計算するだけです。ぜひ、今時点でどれくらい消費されているか計算してみましょう～



### 測定WEEK 10月23日(金)～31(土)

- 『食欲の秋のチェックに インボディ』
- 食べ過ぎかしら・・・(^\_^;)と感じていたら
- 測定して認めておくのも良いかと。



### 11月のジョギングボードレッスン

20日(金)・21日(土)・22日(日)

自分のペースと違う動きは、脳トレや刺激になります。ぜひ、一緒に楽しく動きましょう。