



山内ニュース

山内機械株式会社

■本社 〒763-0082 丸亀市土器町東7丁目873 ■営業所 〒761-1704 高松市香川町川内原1536-1

TEL(0877)24-6133 FAX(0877)25-33 TEL(087)815-8181 FAX(087)879-0466

Eメール/m.yamauchi@mx.niji.net

Eメール/t.yamauchi@mx.niji.net

◆お役立ち情報満載のURL <http://www.d51.co.jp>

*****山内ニュースVol. 514 2014年9月20日*****

2014

9月 長月



Sunday	Monday	tuesday	wednesday	thursday	friday	Saturday
	1	2	3 大宜	4	5	6
7	8 白露	9 大宜	10	11	12	13
14	15 敬老の日 大宜	16	17	18	19	20 彼岸の入り
21 大宜	22	23 秋分の日	24	25	26 大宜	27
28	29	30				

★弊社の中古機械専門部署のホームページをご存じでしょうか？★

「特選中古機情報」や「お買い得の中古機情報」など、新しい情報が載っております。



ご存じですか？

我が社のホームページも是非ご覧ください！

<http://www.3r-machine.com>

ポチッとね！

検索

お買い得中古機情報

秋の超おすすめ機です！

田中機械工業製 **パネルソー** 〈万能10尺〉

価格 ￥1,026,000.- (税込み)

※運賃・据付・試運転の費用は別途頂戴いたします。

- ▲状態・・・作動確認済み
- ▲仕様・・・主軸モーター 3.7kw
押さえアルミ式
フラッシュ定規付き
コマ定規付き



秋はなぜ食欲がわくのだろうか？・・・

それは・・・

味覚の記憶 です。



健康メモ

■もうすぐ涼しい秋がやってまいります。いやっ！、来てもらわなければなりません・・・私的には。もう、この暑さには我慢の限界です。

やがて来る味覚の秋に思いをはせながらしばらくの残暑を我慢したいと思います。

ところでなぜ、秋になるとこの季節、そんなに食欲がわいてくるのでしょうか？

一つには「夏バテの回復」があるようです。体内の火照りを押さえるため、冷たい飲み物や、さっぱりした食事で弱っていた消化器官が正常になり、バテていた、体調も回復して

きます。そうすると、時期的にもたくさんの秋の食材が出回ってくると同時に、以前食べたおいしい

「味の記憶」がよみがえり、食欲中枢が刺激されるのです。それに、来るべき寒い冬に向けてエネルギーを確保することに身体が動き出します。気温が下がる冬は身体の温度を一定に保つため新陳代謝がたかまります。そのエネルギー源を確保するため、秋になると栄養をため込むモードにスイッチが入るのです。

■さて、そこまでは良いのですが、このまま食べ続けると今度は太りすぎになってしまいます。美味しいから、食欲があるからといってお腹いっぱい食べていると、胃から「グレリン」というアミノ酸の一種である成分がどんどん分泌され、「〇〇は別腹！」などと食欲が止まらなくなってしまいます。また、やや女性に多く見られる「低血糖」の傾向にある人には脳にあるタンパク質の一種の「オレキシン」の分泌が盛んになって食欲が出すぎることもあります。まずは、目の前に食べ物を置かないこと。食事が終われば早く片付けましょう。次に、「秋の夜長」を楽しむのはホドホドに。つい余計な間食をしたり、朝起きられなくて朝食が食べられないなど生活のペースも狂います。 ■先ほどの食欲を増進させる「グレリン」や「オレキシン」の分泌を抑えて食欲をセーブしてくれるのが「レプチン」という成分。脳の満腹中枢に働きかけてストップ号をかけてくるものです。ただし、食後20分経って脂肪細胞に脂肪が吸収される時に分泌されるホルモンなので、「腹八分目」を心がけましょう。さらに、柑橘類に含まれるポリフェノールの一種の「ナリンギン」やお酢から摂れる「クエン酸」は食前に摂取すると、ドカ食いが防げるでしょう。

●食欲を抑える食材●

- * 柑橘類全般
- * ビネガー (りんご酢、穀物酢、米酢、ワインビネガー、黒酢など)
- * 梅干し 他 リンゴやパイナップル、桃など



青い食器やテーブルクロスを使うと、食欲を抑える効果があるという説もあります。



「秋の夜長」はNGです