

食べ過ぎを防ぐコツ

なぜ秋になると食欲が増すの？

朝夕がだいぶ涼しくなり、秋の訪れを実感するようになりまし
た。「〇〇の秋」というと「食欲の
秋」になってしまふ人が多いので
はないでしょうか。秋は旬の食材
がとて多く、食欲をそそられま
す。そして、夏の暑さで本調子で
なかった体調が回復し、精神的に
も安定してくるので食欲が増す
ともいわれています。また、日照
時間減少・照度低下も食欲に関係
するようです。こうしたさまざまな
要因が影響しあい、相互作用に
より「食欲の秋」へとつながって
いると考えられます。

食べ過ぎてしまう理由

ついつい食べ過ぎてしまうこと
は誰にでもあります。これがた
まにだつたらいいのですが、頻繁に
あると体重増加につながります。
食べ過ぎの原因は人それぞれです

食べ過ぎないコツ

食べ過ぎを予防するには、満腹

が、代表的な例は早食い、よく噛
まずに食べている、強い空腹を感
じることが多い、などがありま
す。お腹が空いている時は、目の
前に食べ物があると、空腹を満た
そうと次から次へと食事を口の中
に詰め込みます。そうやって食べ
てしまうと、早食いになり、満腹
感を感じる前に食べ終わってしま
い、余計に食べてしまいます。人
はお腹いっぱいになるまでに約20
分かるといわれています。よく
噛まないから、早食いになってし
まい、食べ過ぎてしまうのです。
食事の時間が極端に空いたり、ダ
イエットののために食事量を減らし
たりしたために、強い空腹を感じ
ることがあります。長時間食事を
しなかった体は食べ物を極端に欲
しがり、また、食べた物を脂肪と
して溜め込みやすくなっているの
で要注意です。

感を得られる時間までゆっくりと
よく噛んで食べることが何よりも
大切です。最低でも20分かけて食
べることを心がけましょう。どう
しても早食いをやめられない人
は、飲み込むまでに時間がかかる
食材を選んで食べることをすす
めます。しっかりと歯ごたえ
のある食べ物をとることで、満腹
感を得やすくなります。また、テ
レビを見ながら、スマホや本を読
みながら食べていると、いつの間
にか食べ過ぎてしまう原因にな
ります。食事のときはしっかりと食
事に意識を持っていくことで改善
されるでしょう。仕事が忙しく
て、昼食と夕食の時間が極端に空
いてしまうのは仕方ないこと。
そんな人には、夕方に間食をとる
ことをオススメします。おにぎり
などの炭水化物食品や、ヨーグル
トなどのたんぱく質食品をお腹
に入れておくことで、夕食時に強い
空腹を感じることが防ぎます。



これから食べ物がおいしくな
り、また食べる機会も多くなりま
す。急激な体重増加につながら
ないように、上手に
楽しく乗り切
りましょう。

なるほど！ 地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

年齢を重ねていくことは素晴らしいことですが、自身の健康状態や介護
が必要になった時の事など、不安を感じる事も多いのではないですか。
人生の最期まで自分らしく暮らしていくために、将来について考えること
はとても大切です。例えば、急に倒れてしまった場合、今後どういった生活
を送りたいか周囲に伝えていることで、自分らしい生活を続けることができ
ます。

また、将来について考えるということは、過去や現在の生活を見つめ直
すことから始まります。現状を整理し、自分の理想を思い描くことで、より
充実した毎日を送ることもつながります。

■「エンディングノート」を知っていますか？
自身の希望や考えを整理する方法として、「エンディングノート」を書く
という方法があります。

「エンディングノート」とは、自分の今までの記録や、周囲に伝えておきたい
ことなどを書き留めるノートのことです。エンディングノートには、正式
な書き方はありません。書く人が気になることや希望などを自由に書き残す
ことができます。

希望を書き残すといえば、遺言書を思い浮かべる方もいらっしゃると思
いますが、エンディングノートは遺言書とは違い、法的効力がありません。
遺言書は、死後に法的効力を発揮する項目のみに限られますが、エンディ
ングノートは生前の希望も書くことができます。

エンディングノートは、書店で購入もできますし、インターネットで無料
ダウンロードできるものもあります。自身に合ったものを選び、書き進めて
みましょう。これからの人生を考えるいいきっかけになるのではないでしょ
うか。

【エンディングノートの記入例】

- 自分のプロフィール
- 好きなこと、嫌いなこと
- 認知症になったり、介護が必要になったりし
たらどう対応してほしいか
- 後見人制度を利用したいか
- 延命治療を希望するか
- 周囲の人に伝えたい事 など



問合せ 地域包括ケア推進課 TEL72-1111 (内線463)

消費生活メモ

「アダルトサイトとの
トラブル解決」をうたう
探偵業者に注意

以前トラブルに遭ったアダルト
トサイト業者から「裁判所から
督促状が届く」等とたびたび電
話がかかってきた。インター
ネットで「消費者センター」を探
して電話したところ「解決に5
〜7万円かかる」と言われた。
お金がかかるのはおかしいと思

い「消費生活センターか」と尋ね
ると「公安委員会に届出をして
いるのでご安心ください」と言
われ、あやしいと思ひ電話を
切った。名前と電話番号を知ら
れている。大丈夫か。(60歳代男
性)

め、問題は解決しないのに料金
を請求されたという相談が寄せ
られています。「消費者〇〇セン
ター」など、自治体の消費生活
センターと似た名称を名乗る探
偵業者もあるので、注意が必要
です。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎
市消費生活センター(市役所内)または消費
者ホットライン「188」まで。
TEL72-1111 (内線329)
※8:30~12:00、13:00~17:15

南溟館
イベント情報

開 9:00 ~ 17:00
※入館は16:30まで
休 毎週月曜日
※月曜日が祝祭日
の場合は翌日
問 TEL72-9998

MOA美術館枕崎児童画作品展

MOA美術館(静岡県)が主催
する全国児童作品コンクール
で、入賞・入選した本市と南九
州市の子どもたちの絵画、書道
の作品を展示します。

- 会期 11月14日(火)~19日(日)
- 会場 南溟館(市民ギャラリー)
- 観覧料 無料
- 表彰式 11月19日(日) 午前
10時~、南溟館(第2展示場)

野鳥写真展

県内各地で撮影された野鳥

の写真を展示します。

- 会期 11月21日(火)~30日(木)
- 会場 南溟館(市民ギャラリー)
- 観覧料 無料

南薩地区秀作展
~第72回南日本美術展から

鹿児島市で開催される第72
回南日本美術展の作品の中
から南薩地区(枕崎、南さつま、
南九州、指宿)関係作家の作品
を展示する「南薩地区秀作展」
を開催します。

初日は「作品鑑賞トーク」を
行います(参加するには事前申

し込みが必要です)。

- 会期 12月3日(日)~17日(日)
- 会場 南溟館(第1展示場、
市民ギャラリー)
- 観覧料 無料

【作品鑑賞トーク】

- 日時 12月3日(日) 午前
10時~
- 会場 南溟館(第1展示場、
市民ギャラリー)
- 申込み 南溟館 TEL72-9998

新刊紹介

一般書

西郷どんとよ
ばれた男
原口 泉(著)

児童書

ケチャップマン
鈴木 のりたけ(作)

理科準備室の
ヴィーナス
戸森 しるこ(著)

世界のくるま
図鑑2500

天皇陛下からわたした
ちへのおことは
高森 勲(監修)

移植医たち
谷村 志穂(著)

休館のお知らせ

11月23日(木)は、ふれあい図書館まつり
開催のため、図書館は休館します。
パープルリボンツリーを設置します
図書館では「女性に対する暴力をなくす
運動」期間に合わせ、市企画調整課と連携
し、「女性に対する暴力根絶運動」のシンボ
ルであるパープルリボンを飾ったツリーを
11月30日(木)まで設置します。期間中は、
男女共同参画とDVに関する本の展示や貸
出し、しおりの配布も行います。

イベント

ふれあい図書館まつり
日時 11月23日(木) 午後1時30分~
場所 サン・フレッシュ枕崎
時間・内容
午後1時30分 読書感想文コンクール表彰式
午後2時20分 読書講演会(講師=絵本作家
鈴木のりたけさん)



市立図書館 ☎ 72-9254
ホームページ <http://city.makurazaki.lg.jp/site/library/>
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 11月11日~12月9日

日	月	火	水	木	金	土
						11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9

休館日 ☆ イベント
おはなしのへや 午後3時~
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)