

食べすぎ防止のコツ

～おいしく食べて、健康な毎日～

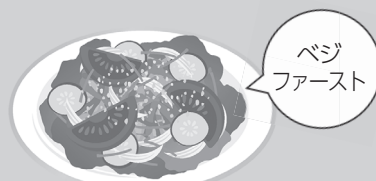
もうすぐ、秋が到来します。

食欲の秋と言われるように、秋には美味しい食べ物がたくさんあり、夏バテで落ちていた食欲が回復して、食欲も増す時期ですね。つい食べすぎてしまうことが増える時期ですが、食べすぎは消化不良や内臓脂肪の蓄積に繋がるため、身体にはよくありません。今回は、食べすぎ防止のコツをお伝えします。



食べすぎ防止！今日からできる3つのコツ

① 野菜から食べよう



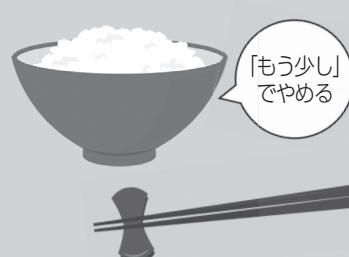
野菜から食べることで血糖値の急上昇を抑え、胃腸での消化速度がゆっくりになり満腹感も感じやすくなります。血糖値の上昇を緩やかにすることで、脂肪のつきにくい身体づくりにもつながります！

② よく噛んで ゆっくり食べよう



早食いは満腹感を得られにくいので、過食になりがちです。1口につき20回～30回噛むと、よく噛んでゆっくり食べることができます。咀嚼回数が増やすことで食事量が約1割減ったという報告もあります。食事時間を20分以上かけると、必要以上に食べ過ぎるのを防ぎ、満腹感を得やすいとされています。

③ 腹八分目を心がけよう



「もう少し食べたい」と思うくらいで箸を置くのが食べすぎ防止の基本です。「腹八分目は医者いらず」ということわざがあるように、健康促進や病気予防にも効果があるとされています。

参加者募集！



スマソルレシピ教室



～楽しく学ぶ減塩料理～

スマソルとは、福岡県が推進している減塩プロジェクトのことです。添田町食生活改善推進会と一緒に、減塩について学び、楽しく料理をしませんか。年齢・性別問わずどなたでも参加できます。料理に自信のない人でも会員がサポートしますので、気軽に参加ください。

- ▶とき 11月17日(火) 9時30分～11時30分
- ▶ところ オークホール調理実習室
- ▶募集人数 先着15人
- ▶参加費 500円
- ▶申込期限 11月6日(金)
- ▶申込先 役場健康子育て応援課健康・子ども保健係 (☎31-5001)

※添田町食生活改善推進会の活動記録は、町ホームページに掲載しています。

おいしく食べて健康に！



←活動記録はこちらから

豊かな経験と、たくさんの笑顔で彩られた100年に 心からの敬意を込めて

百人彩生

敬老の日を前に9月17日、今年度100歳を迎える方のうち、6人の長寿者を久保田町長が訪問して長寿のお祝いをしました。訪問先では、身支度をした長寿者の皆さんが家族や施設職員の皆さんと一緒に元氣な笑顔で町長を迎えてくれました。町長からお祝い状を手渡され「100歳おめでとうございます。このままお元気で、いつまでも健康でいてください」と声をかけられると皆さん「ありがとうございます」と笑顔で答えていました。

令和8年9月21日の敬老の日現在、町には75歳以上の人は2242人、その中でも100歳以上の人は20人です。長寿の皆さんは、町の誇りです。町では、今後子どもから高齢者まで皆さんが安心して、生きがいを持って暮らせるまちづくりを進めます。

問 役場福祉環境課高齢者支援係
(☎82-1232)



内野 絹子さん（上落合一）

「元氣倶楽部でサプライズのお祝いをしてもらい、びっくりと同時に大変うれしかったです」と内野さんは元氣倶楽部で体操を楽しんでいます



吉竹 トモエさん（下津野）

「足が悪く、移動は車いすですが、毎日ひ孫たちと7人で囲む夕食が楽しみです」と、家族に囲まれた日々が元氣の源になっている吉竹さん



秋永 ミチ子さん（桜橋）

100年の歩みを重ねた秋永さん。「何気ない毎日を大切に、ゆっくり寝ることが元氣の秘訣です」と笑顔で教えてくれました。



五郎丸 フサエさん（庄東）

100歳のお祝いのお返しに、五郎丸さんは得意の「桃太郎」の歌を久保田町長に披露しました



田邊 キリエさん（中津野）

施設に入所する前は家庭菜園でおいしい野菜を育てていた田邊さんは、家族と一緒に記念撮影



山本 綾子さん（下津野）

何度も「ありがとうございます」と感謝を伝えていた山本さん。施設職員に囲まれ記念撮影