

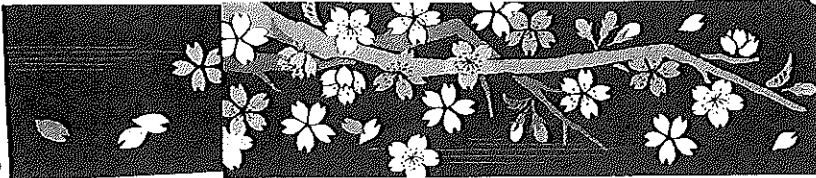
# 笑顔

桜月夜

よみぎ  
清水へ 祇園をよぶる桜A夜  
こよひ逢う人みなうつくしき  
～与謝野晶子～  
桜が咲く頃に外を歩くと、目に  
映るものすべてが美しく感じるので  
春のあたたかさは胃のせい？  
桜に誘われる人のせい？通りすがりの  
人を美しいと見る人の目も美しいでしょう。

## 3月のニューズレター

Vo. 133



(株)迫広碎石

### 40歳からのダイエット (脳内エステ) 前田弘子

「中年太り」いやな言葉ですね。  
食べる量が増えたわけでもないのに...  
どうして太りやすくなるのでしょうか。

- 基礎代謝を上げると痩せやすい体質になります
  - 基礎代謝は体を動かさず安静にしているときに消費するエネルギー。  
40歳を過ぎると筋肉が衰えて基礎代謝は減少します。  
基礎代謝はカロリー消費量全体の約60%にもなります。
- 基礎代謝を上げる有効な方法は赤筋トレーニング。「背筋を伸ばすこと」
  - 体の筋肉は白筋と赤筋に分けられます。白筋は体の表面に多い筋肉(走ったり、飛んだり、力を使う運動を使う筋肉)。赤筋は体の内部に多い筋肉。  
歩いているとき、座っている時、背筋を伸ばしてお腹とお尻に力を入れることで  
エネルギーの消費量は大きく変わります。日常生活の行動を意識することで老化の期待を減らす

### ダイエットに適した水の摂り方

- 食事中にはなるべく水分を取らない(食前30分、食後1時間後に水を飲むと効果的)
- 定期的に水を補給する
  - 食事中に水を飲むと血糖値が低くなります。血糖値が早く高くなりすぎると下げようとインスリンが出てきます。インスリンは脂を作る原因です。  
逆に空腹時に水を飲むと、膵臓が水を吸収して排泄する時にエネルギーを使います。だから空腹時に水を飲むと新陳代謝が高まりカロリーを消費するので。

### わが家のあにん家

先日、Sママのお母さんは  
Uくん(中3)を連れて大倉へ  
帰省しました。

広島へ嫁いで19年ですが  
今回初めて長距離を運転して  
帰りました。母40代にして  
初体験です。

ところがETC車載器の電源が  
入ってあらず、料金所入口、出口で  
止められてしまいました。

母一人でソワソワ、キョロキョロ  
パニックになっていると

Uくん「旅にハッピーなつきのよー」

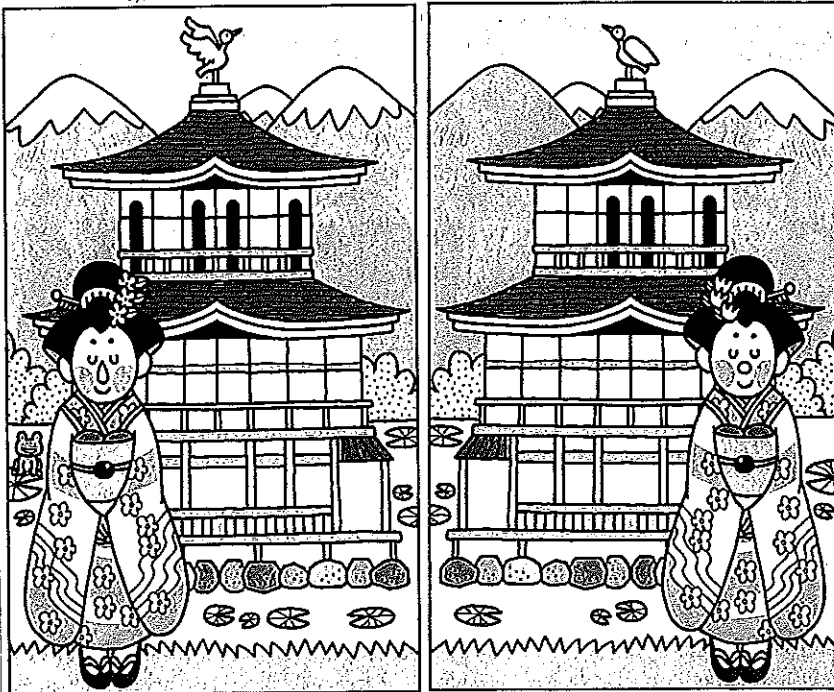
と云う。(笑) 母はあかしっ

初めての息子と小旅行(?)

いつの間にか頼れる男の子になってました。

問題 まちがいが8ヶあります。

この問題は左と右の絵が鏡に映したように左右  
逆になっています。鏡映いになった状態でまちがいを  
探してください。



### ナンバーレース

- 11-11  
タテ9列ヨコ9列  
それぞれに1~9の  
数字が1つずつ入る
- 太枠で囲まれた  
3x3のブロックにも  
1~9の数字が  
1つずつ入る



		1						
8	9				2	4		
1				5		3		
3			4		9	1		
				2				
		6	3		1			7
4		2					1	
5	8					3	9	
					6			

Vo.132 解答

1	<	5	>	2	<	6	>	3	<	4	>
3	<	6	>	1	<	2	>	4	<	5	>
8	<	1	>	4	>	3	<	5	>	2	>
4	>	2	<	6	>	5	>	1	<	3	>
2	<	3	>	5	>	4	>	6	>	1	>
5	>	4	>	3	>	1	<	2	<	6	>