



『津森神社の紅葉』 石川隆誠さん 撮影場所：津森神社



『望む秋空』

高木隆明さん

撮影場所：テクノリサーチパーク

『彩りの公園』

山来敬明さん

撮影場所：テクノリサーチパーク



『秋祭り』 岡本千恵子さん 撮影場所：杉堂

投稿は①氏名 ②住所 ③撮影場所 ④作品名を明記し mashikiphotography@gmail.com へ送信してください

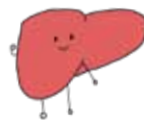
## 内臓をいたわって健やかな新年を

楽しい行事がいっぱいの年末年始。食べ過ぎや飲み過ぎで後悔した経験はありませんか？ 年末年始の食生活の乱れは、胃や腸だけでなく、肝臓や腎臓にも負担をかけてしまいます。

### 肝臓について

肝臓は、体の中で一番大きな臓器。肝臓が疲れると、不要な物を処理することができず体内に残り、脂肪となって蓄積されてしまいます。

「脂肪肝」は、アルコールが原因と思われがちですが、最近問題となっているのが、非アルコール性の脂肪肝。脂肪や糖分の摂り過ぎが原因となって起こります。



### 腎臓について

腎臓の役割としてよく知られているのは、不要な物を尿として排出する働きですが、血圧を一定に保ったり血液を作るホルモンを分泌したり、私たちが生きていく上で欠かせない働きを多く担っています。

また、骨を強くするのに欠かせないビタミンDを活性化させるのも、腎臓の働きです。塩分やたんぱく質の摂り過ぎで、負担がかかってしまうことがあります。



新年を健やかに迎えるための

## 3つのポイント

### ①野菜から先に食べる

どんなごちそうを前にしても、まずは野菜から。野菜から先に食べることで、血糖の上昇を緩やかにすることができます。

### ②食べ過ぎや飲み過ぎは早めに解消する

食べ過ぎや飲み過ぎは、早めに対処することが大切です。たくさん食べた次の日は、脂肪や炭水化物が多く含まれるものを少なめにして、内臓を休ませてあげましょう。

### ③「ながら運動」を実践する

大掃除をし「ながら」、おせちをつくり「ながら」、テレビを見「ながら」、大きく身体を動かしたりストレッチをしたり。体をこまめに動かして、食べた分を消費しましょう。