



みんなでもちつき

菊地 日出夫 作

2003年12月1日 かがくのとも発行

福音館書店



えほんをたのしもう

昔ながらのお餅つき絵を紹介する絵本です。

年末、あきこちゃんはきぬこおねえさんとお父さんお母さんとおじいちゃんおばあちゃんの家に帰省します。

そこで家族みんなでお餅つきをします。おじいちゃんおばあちゃんが飼っている牛や犬たちも応援しながら見守るなか、おもちが完成します。失くしたくない日本の風情溢れるお餅つき。お餅ってみんなを幸せにするおめでたい食べ物です。お餅を食べるときは飲み物を飲んでからにしましょうね。(ラッキー)

テーマ「2024年おすすめアップスタイル」

ポルール店内コンテスト結果発表！！

2024年店内コンテスト

ホームページからも投票いただきましてありがとうございました。

優勝 作品 No.2 澤木優子

縦のラインにブロックしてそれぞれをくるりんぱにして、部分的に髪を引き出し動きと立体感を出しました。細いリボンを長めに足らして流行りのスタイルに。アイロンで巻かなくても簡単にできるおすすめアップスタイルです。



ポルール通信

2025年1月



2025年1月1日 第213号

あけましておめでとうございます。お客様にとりましてますます健康で実り豊かな一年になりますようにお祈りしております。本年も宜しくお願い致します。



2月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 (休)	5	6	7	8
9	10 (休)	11 建国記念日 (休)	12	13	14	15
16	17 (休)	18 (休)	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24	25 (休)	26	27	28	





忘年会、新年会、お正月…

食べる機会が増える季節に
気をつけたい事…

椅子にダラっと座って食事したり、
猫背で飲み会に参加したり。
痩せたい気持ちはあるのに、なぜかいつも食べ過ぎちゃう……。

①

人には“どんどん食べられる”という姿勢があり、その姿勢で飲食を続けていると当たり前のように食べ過ぎます。

食べ過ぎると食後に体が疲れを感じ、すぐ横たわりたくなってしまいうという悪循環に。当然、消化吸収にも影響が出てきます。姿勢を意識して食べることが、食べ過ぎや飲み過ぎを防ぎ、ひいては疲れを引き起こさない近道に！

食べ疲れや飲み疲れを防止するために、注目したいのが肋骨のいちばん下にある「第12肋骨」。

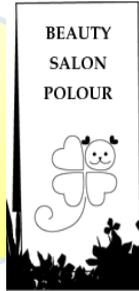
ウエストのくびれにも関係する箇所、ここを意識した姿勢をとると食べ過ぎや飲み過ぎを抑制することができます。



ヘアコラム

スタイリストによるコラム

小島 淳子



②

ちなみに女性の場合、10代だとくびれ付近にある「第12肋骨」が閉じた状態を保てますが、

20代後半から40代になると開きやすくなる傾向があります。開きっぱなしの状態だと、どんどん食べることができてしまい、さらにウエスト部分にドーナツ状の脂肪が固まって蓄積されていくという悲しい事態に。

いったん開ききってしまうと、なかなか閉じないといわれているため、日頃から意識することが大切です！

飲食時は、頭を上から引っぱられているようなイメージで、座高をグーッと伸ばして食べるのがベスト。座高を思いきり伸ばすほど下腹が自然とへこみ、「第12肋骨」がギュッと閉じた状態に。

この姿勢を保つのはなかなかハードですが、食欲も自然とおさまり食べ過ぎる心配なし。背中には力を入れなくてOKです。お酒を飲むときなども、同じ姿勢で飲むと◎。飲み疲れや悪酔いを防ぐことができます。

食事中、椅子にダラ～っともたれかかっていたり、前屈みになったりしていると、「第12肋骨」が開ききってしまい、食べ物がどんどん入っていきます。

またお酒を飲むときも、深いソファなどでリラックスした姿勢をとっていると「第12肋骨」が開きやすくなり、ついつい飲み過ぎて疲れてしまう要因に。常に座高を伸ばすことを心がけましょう！



③

正月太りをリセットするには、食事や生活習慣を見直すことが大切です。

食事のリセット術としてオススメなのが、お粥や雑炊といった消化の良い炭水化物と、筋力維持に欠かせないたんぱく質（豆腐などの植物性）を中心としたメニューにすることです。

水分を多く含むお粥や雑炊にすることで、お米の量を通常の半分以下に抑えることができるうえ、満足感もあるのが嬉しいところです。

お正月で脂身の多いお肉料理を食べ過ぎた場合は、脂質が少ない豆腐を主菜にしてリセットしましょう。

消化機能が回復していれば、さらに野菜・きのこ類・海藻類を積極的に摂るようにしましょう。

目安は1食で両手のひら一杯分です。

4つのおすすめ食材をプラスするだけでなく、運動を取り入れることが体内リセットへの近道です。



④

激しい運動を始めるというよりも、まずは普段の生活で身体を動かすことを意識しましょう。

ウォーキングやジョギング、エレベーターを使わずに階段を使ったり、電車では席に座らず立ったままでいたりするだけでも消費カロリーは高くなります。

食べ過ぎた翌日に体重計に乗ると1~2kg増えていることがあります。

ここで太ったと勘違いされる方が多いのですが、実はそうではありません。

体に取り込まれた食べ物が便として排泄されるのは24~48時間後です。

また、糖質や塩分を多く摂った場合、それに伴って体の水分量が増加している可能性もあります。

「48時間リセット術」をご存じですか？

過剰に摂り過ぎた糖質と脂質は消化されると、肝臓で48時間蓄えられます。

そして、48時間経っても消費されない場合、コレステロールや中性脂肪に変化し、体脂肪として蓄積されます。

つまり、48時間以内に余分な糖質と脂質を燃焼させてしまえば、なかったことにできるのです。

