“おんぼら～っとするひとときを”

平成20.10

かんもくmail（メール）

稲穂が少しずつ黄金色に変わり、穂が重みを増していますね。もう稲刈りが済んだ田んぼも所々に見られます。今年もおいしい新米が食べられるのが楽しみです！

日々彩々

食欲の秋です！！

暑かった夏もようやく落ち着いて、いよいよ秋到来です！！
秋といえば、昔から、食欲の秋・スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋といろいろなフレーズがつきものですが、
皆さんはいかがですか？　中でもやはりはずせないのは食欲の秋ですよね！！しかし、ここに大きな落とし穴があります
たくさん食べたい!!でも、気になるお腹まわり…という方はいらっしゃいませんか？最近よく効くこの言葉。

メタボリックシンドローム

今回は、簡単にではありますが、このメタボリックについてのお話です。

1．メタボリックシンドロームって何？

名前はよく効くけど、説明はできないな～という方多いと思います。
メタボリックシンドロームとは、主に内臓脂肪型肥満という、内臓につく脂肪が原因で、高血圧・高脂血症・糖尿病などのさまざまな病気を引き起こされやすくなった状態を言います。

2．脂肪の種類

体のどの部分につくかによって、2つのﾀｲﾌﾟに分かれます。

洋ナシ型

下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪が蓄積するタイプを　「皮下脂肪型肥満」（洋ナシ型）
内臓のまわりに脂肪が蓄積するタイプを「内臓脂肪型肥満」とよびます。
（りんご型）

りんご型

*洋ナシ型は外見からわかりやすいですが、リンゴ型は、外見ではわからないことが、あります。
内臓脂肪を調べるには、おへそまわりが、男性で85cm以上・女性で90cm以上で内臓脂肪型肥満が疑われます。

あなたはどちらのタイプが気になりますか？？

3．メタボリックシンドロームかな？と思ったら。

生活習慣をちょっと改善するだけで、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを防ぐことができます。内臓脂肪はエネルギーを消費することで解消されやすいという特徴があります。つまり運動をして、内臓脂肪を燃焼させることがメタボリックシンドロームを解消するよい方法といえます。有酸素運動（ウォーキング・ジョギングなど）の合間に無酸素運動（筋力トレーニング）を組み合わせることで、より効果が出ると考えられます。

社長歳時記

代表取締役　尾山　外志子

暑い夏も終わり、はや10月です。当社では住宅部門を『LaLaHome（ララホーム）』と名付けました。「LaLa」とは「憩い」という意味です。今後も安全・安心、家族がつどえる住まいをご提供していきます。
また社内スタッフも大きく変わりました。順次ご紹介していきます。

スタッフ紹介（板金職人）こんにちは「梅野」と申します。

(有)梅野板金工業代表梅野正志

こんにちは。板金工事をしています。趣味は、なんと言っても仕事です！！仕事一筋○十年。お客様の身になって勤めてきました。これからも皆様のためにがんばって仕事に励みたいと思います。よろしくお願いします！！

LaLaHome　神田木材㈱
ご提供できるもの：住宅の設計、住宅の建築施工、土地・家のご紹介（フル装備の住宅）
モットー　：住まう人に安全と素敵をご提供
会社の住所：金沢市米泉町10丁目39番5号
連絡先　：電話（076）249－6211
FAX（076）249－6241
E-mail kanmoku@kandamokuzai.co.jp
URL http://www.kandamokuzai.co.jp

いかがでしたでしょうか？
来月も皆様にかんもくmailの
ひとときお届けできますように！