

日々是新

日々是れ新たなり。日に日に新たなり。



こんにちは、子供の頃、宿題がなく、新学期が始まるのを待つだけのお気楽な春休みが一番好きだった大西英樹です。

4月といえば、花見、年度替わり、新しい出会い、新年度計画、また月の後半にはGWと行事目白押しのシーズン開始ですね。お忙しいことが多いでしょうが、お身体大事になさって下さいね。

言ったもん勝ち・やったもん勝ち

先日、家族で香川県の財田町にお花見に行ってきました。



当日は、お花見会場で「甚之丞まつり」というのがあり、賑やかで、ちょうどいいやと思って行きました。

会場に着くといたる所に「瀬戸大橋発想の町」の幟がたっています。

明治の時代に、この地区出身の甚之丞さんが、地元の議会で「瀬戸大橋作ったらええやん！」って、100年以上前に発言した偉業を称えたお祭りとのこと。

キャッチフレーズは「瀬戸大橋発想の町」。発祥じゃなく発想の町。発明じゃなく発想。

それならば、平安時代にかくや姫の童話を作った我が国は、宇宙開拓発想の国と言えるぞなんて思いました。

ビジネスの世界でも、言ったもん勝ちみたいなことはあるようですが、キャッチフレーズを見事に町おこしに活用されているなど感じました。

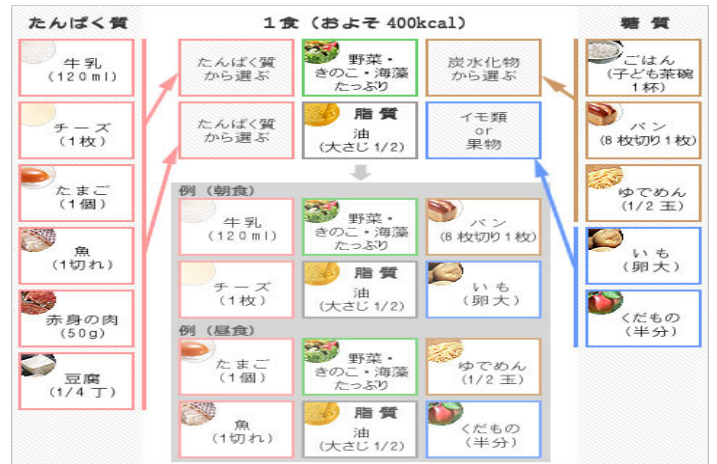
脱メタボ脱出食事法検証

NHKで「低カロリーダイエット失敗と成功の分岐点」という番組がありました。低カロリーなものを食べても太ってしまう私には、目からウロコの方法でした。

カロリーを控えてるのに、体脂肪が増えてしまうのは？

- ・理由は、人間の脳は、糖質のみがエネルギー源。
- ・糖質が不足すると脳はエネルギー不足を感じる。
- ・脳が勘違いして、体脂肪を貯め込む指令を出す。
- ・食事制限する 糖質不足になる 脳の「飢餓に備える」スイッチがONになる 脂肪を貯め込む 悪循環スパイラル。 といった内容でした。

そこで、脳の飢餓スイッチをOFFにする食べ方を放送していました。



たんぱく質から2品選ぶ。野菜類、必ずたっぷり。どれだけとってもOK。果物かイモ類のどちらか1つ。炭水化物は必要最低量とる。しかし、絶対にとらなければ脳の飢餓スイッチがONになる。

このバランスの食事を試してみました。2kg減です。食べ過ぎないのはもちろんですが、このバランスを意識するようになって、余計な食欲が減りました。やはり、偏った食習慣はよくないようです。

この番組の解説内容と食品図面がありますので、ご興味あるかたはご一報ください。お送りします。

タイトル「日々是新」は、ご縁をいただいたお客様とともに、変化の時代に対応していきたく命名しました。

隔月1回発行 発行責任者 社会保険労務士 大西英樹
成長・達成・責任を大切に 有限会社 大西保険事務所 大西社会保険労務士事務所
〒799-0111 愛媛県四国中央市金生町下分231-31 TEL0896-56-2399 FAX0896-58-1527
メール h-ohnishi@ohnishihoken.jp ホームページ http://www.ohnishihoken.jp/