

2025

10月

GYM
ジムから
GENKI
元気を
おとどけ!



SPORTS

株式会社ジョットインターナショナル



G だより Vol. 94



こんにちは。暑さもやわらぎ、運動がしやすい季節になってきました。
体を動かしやすい秋こそ筋肉量アップ、基礎代謝アップを目指していきたいですね！
皆様のご来館お待ちしております。

今月のまめ知識

食欲の秋を健康に過ごそう！

～食べ過ぎ防止のポイント～



朝晩が涼しくなり、美味しいものが増える10月は、まさに「食欲の秋」
つつい食べ過ぎてしまいがちですが、健康的に秋の味覚を楽しみませんか？
ちょっとした工夫で食べ過ぎを防ぐヒントをご紹介します。



①食事前にコップ一杯水を飲む

POINT：食事の30分前が理想

消化器官が準備を整え、満腹感を得やすくなります。食べ過ぎや血糖値スパイクの予防も期待できます。

②よく噛んでゆっくり食べる

POINT：1口につき30回以上噛む意識を

満腹中枢を刺激して食欲抑制につながります。素材の味を楽しむこともでき、薄味でも満足感が得られ、高血圧予防にも○。

③食べる順番を『野菜 → おかず（タンパク質） → ご飯（炭水化物）』に

POINT：食物繊維を多く含むものから食べよう！

血糖値の急激な上昇を抑え、水分を吸収して大きく膨らむことで満足感も得られます。

（例）



YYY CLUB SPORTSについて

営業時間 平 日 10:00～21:00
土曜日 10:00～19:00
日曜日 休業

会員料金のご案内(税込)

E 会員(秘書役員以上) …… 11,000円／年間
Y 会員(本人) …………… 5,500円／年間
F 会員(家族) …………… 5,500円／年間
M 会員(本人・家族) …… 1,100円／月
O 会員(OB本人) ……… 5,500円／年間

※同居、別居に関わらず
三親等以内

※配偶者のみ

