

心当たり...ありませんか?

「食欲の秋」食生活の点検を!

昨今、まだまだ暑さの残る9月。とは、暦の上では秋。美味しいものがたくさんある季節。食欲も増し、体型が気にならなくなるのもこの時期。そこで、食生活を見直してみてもいいのでは?



【太りにくい・太りにくい】

基礎代謝と並んで太りにくい・太りにくいに関係するのがDIT(食事誘発性熱産生)です。食事を摂ると汗をかくことがありますが、それがDITで、消化吸収をする過程で出る汗のことです。個人差があり、たくさん熱を発生するほど同じものを食べても発散する量が多いため吸収率が少なくなります。

- DITは朝から夜にかけてだんだん低くなる。
•温かいものを食べるとDITは高くなる。
•タンパク質を多くとるとDITが高くなる。
•食事の前の軽い運動でDITが高くなる。 等々

【食事の改善】

肥満の多くは交感神経の働きが低下しています。この交感神経の働きが鈍ることによって、活動的ではなくなり体重が増える、すると、さらに交感神経の働きが鈍る、という具合に悪循環に陥ります。毎日の慣れた食生活の中で食事をおろそかに食べ、好きなものばかりを選んで食べていると、知らず知らずのうち



つづき 普通にこのまま人生を過ごしたら、人生最後の瞬間に後悔することになる。「ならば、人生を冒険して生きよう」～祝所蔵秋(さいしよ) あつよし～

やりたいことを明日にのばす。来年にのぼす。ではなく、「感」じたら「動」く。その先に「感動」がある。(編集長 林 達一)

Present 新江ノ島水族館 ご招待券 2組4名様

Advertisement for Present tickets to the new Enoshima Aquarium. Includes details about the tickets and contact information for Ties Estate.

TOWNY vol.024 9/4(木) advertisement with contact information and a small image of a house.

身体に負担がかかります。このような偏った食生活が、生活習慣病の原因ともなり得ますので、豊富にある食材の中から何をどう食べるかが重要になってきます。

- 早食いでお腹いっぱいまで食べる。
•毎日毎食、好きなものばかり食べる。
•こってりした料理を好んで食べる。 等々

心当たり...ありませんか?

私たちが食す食べ物、私たちの身体をつくっています。この食に関して、様々な情報が簡単に入手できる昨今では、昔の精進料理のようなカロリーは少なく、腹6分目に節制すべきでも、自分や家族の大切な身体、健康を守るため、日常の食事を点検する習慣をもち、食生活をしっかりと見直してみよう。



NISHINOMIYA HOUSE シンマイハウス advertisement featuring a house illustration and contact details.

TIES advertisement for real estate services with a map of the area.

あっ、やってくれるんだ。

一人ひとりのお客様を全力でサポートさせていただくため、株式会社ティーズエステートは『紹介制』にて対応をさせていただきます。

＜今、目の前のお客様を大切にしたい...『紹介制』＞

弊社では『紹介制』を取り入れることで、一人ひとりのお客様に一生懸命しっかりと向き合いご縁を大切に、お会い出来たお客様に対して全力を注ぎこみ、真に喜んでいただける空間を誠心誠意、心を込めて提供させていただきます。

『ご売却をお急ぎの方、買取ります。それも迅速に!』

紹介制だからできる、このスピード。お住まいの買い替え・資産処分・相続やその対策等、所有されておられませんが不動産の売却をお考えの方、お気軽にご相談ください。今すぐには売却を考えていないけれど、現在の流動価格を把握しておきたい、そんな方も、無料で価格査定をさせていただきます。仲介でご売却のお手間はもちろんのこと、弊社にて買い取らせていただきます。(注:「買い取り」の場合、一定の基準がございます。)

『ここ湘南地域で、マイホームを買うんだ』

湘南地域(神奈川県茅ヶ崎市・寒川町・藤沢市)の物件、新築一戸建・中古一戸建・中古マンション・土地・投資物件等より新鮮な情報をご用意させていただいております。高価なお買いものだからこそ、慎重に選びたいものです。やるぞ、とことんおせっかい。各金融機関の商品、住宅ローンについてのご相談も随時承っておりますので、併せてご利用くださいませ。

『こう呼ばれてみませんか? “よっ、大家さん!”』

所有の不動産を賃貸にしてみませんか? 未利用の遊休地等、活用されておられない土地建物の運用や、一戸建は然り、アパートやマンションの空室でお困りの大家さん、期限付きの転勤で、自らのお住まいを一定期間貸したい方等、ご事情に合わせてのご提案、管理・募集をさせていただきます。「地主様」「オーナー様」まずは一献、膝を交えましょう。

『あなたにご提供したい、賃貸物件がたくさんあります。』

出会いがあれば別れあり!? 様々なお引越しのタイミングに合わせた、素敵なお部屋をご提供。湘南地域(神奈川県茅ヶ崎市・寒川町・藤沢市)の物件、アパート・マンション・一戸建・店舗・事務所等、より新鮮な情報をご用意させていただいております。ファミリーや新婚さん・単身・ペット飼育・セキュリティ・女性限定からルームシェア等、こだわりの条件をどしどしお申し付けくださいませ。

TIES advertisement with a photo of a building and contact information.

Staff Column No.24 advertisement for Ties Estate featuring a woman's portrait and text about autumn.

Advertisement for 'Shonan Studio' rental space with details on Room A, B, O, and Y.

MY LIFE Vol.24 advertisement featuring a woman's portrait and text about life.

Table with columns: 所在 (Location), 間取 (Floor Plan), m2, 家賃 (Rent), 敷礼 (Deposit), 共益費 (Management Fee), 駐車場 (Parking). Lists various properties for rent.

Table with columns: 所在 (Location), 間取 (Floor Plan), m2, 家賃 (Rent), 敷礼 (Deposit), 共益費 (Management Fee), 駐車場 (Parking). Lists various properties for rent.

Advertisement for a pet contest 'with Pets' with a photo of a dog and contest details.

Advertisement for a performance '社会毒から子供を守る' (Protecting Children from Social Poison).

Advertisement for '街の人' (The People of the Street) featuring a woman's portrait and text.

Advertisement for '川上晋二郎生誕150周年記念 音貞オッペケ祭' (Kawakami Shinjiro's 150th Anniversary).

Advertisement for a workshop 'わくわくワークショップ さあ、Let's TRY!' with details on activities and fees.