【第 15 号】うちなーのカジ(風)に乗せてお届けします　おきなわノニファミリー　農業生産法人稲穂

琉球ノニだより

電話 : 0120-14-6902
FAX : 0120-03-6902
http://noni.ryukyuichiba.co.jp/

■ 「きんもくせい」香る季節。。。

本土では金木犀の香りがする季節になりましたね。私はこの季節になると、幼少期のことを思い出します。決して裕福ではなかった我が家は共働きで私は学校が終わると学童保育に通っていました。日が落ちた頃に母親が迎えに来るのですが、「ひとりでおうちに帰る」と母親の迎えを待たずに帰宅することがありました。学童保育で待っているよりも、家で待っているほうが早く母に会えると思っていたからです。

私の実家の周りには、畑や森がまだまだ残っており夕方にもなれば薄暗く気味が悪いくらいでした。秋になると日が落ちるのも早く、その薄暗い自宅までの道を走っている時に、金木犀の香りがしたのを良く覚えています。

この季節になるとそんな幼少期を思い出すサポート担当の大畑でした。

■ 「食欲の秋」を科学する

突然ですが、何故「食欲の秋」と言うのかご存知ですか？諸説ありますが、太古の昔、食べ物が無くなる冬を前に獲物や木の実が豊富にある秋のうちに食べて体内にエネルギーを備蓄しようとする人間の本能的なものだというお話しもあります。秋は美味しいものが盛りだくさん。ついつい食べ過ぎてはいませんか？

決して食いしん坊だということではなく、実は大脳の食欲中枢の「感覚中枢」の働きに起因しているのです。「感覚中枢」がはたらくとお腹一杯でも、食べ物を目の前にすると五感が記憶を呼び覚まし、食欲が喚起されてしまうそうです。「感覚中枢」のバランスが崩れると「食べ過ぎ」になってしまうのです。大脳の仕組みを理解して、上手に食欲をコントロールしましょう♪

★食欲中枢のはたらきを正常にするには★

●規則正しい食事を心がける●よく噛んでゆっくりと食べる●テレビや新聞を見るなど、ながら食いをやめる●食事の際、まず汁物などでお腹を落ち着かせる

「サービス向上委員会」

カード決済のシステムが新しくなります！
従来の決済システムでは、セキュリティー上、お客様の決済用画面が開かないという事象が多かったのですが、このたび改善するはこびとなりました。近日中に利用可能になります。
※詳しくはサポート担当まで

●●●●●●●●●●●●様がお持ちのポイントは…
▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲ポイントです。(10 月 4 日現在)
次回以降のお買いものの際に▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲円の割引が可能ですので是非ご利用下さいませ。

それでは、第 16 回も楽しみにしていて下さいね～～～(^o^)／

琉球ノニだより第 15 号(10 月号)10 月 10 日発行　　毎月 10 日前後にお届けします。