

感謝祭ご来場ありがとうございました

6/15 (土) 6/16 (日) の感謝祭ですが、107組 203名の方にご来場いただきました。本当にありがとうございました。

お忙しい中、御家族でご来場くださった方々、御友人を連れて来て下さった方々、当社OB顧客の皆様、差し入れもたくさんいただきながら色々な方に応援してもらいました。年に一度のイベントですがまた来年もさらに楽しいイベントを企画していきます。

これからも皆様に愛される会社を目指し、御満足していただける様、社員一段となって頑張っまいりますので、今後ともよろしくお願ひ致します。

住和社員一同



自転車当たりました～



72本包丁研ぎました！



大盛況パワーストーン



株式会社 住和 <http://www.jyuwa.co.jp>

名古屋市西区中小田井4丁目20-2

TEL:052-505-0018 FAX:052-505-0046

フリーダイヤル：0120-80-4059

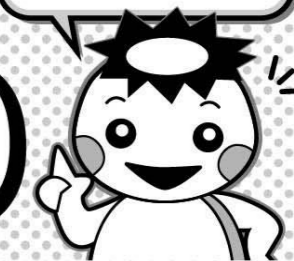
住和かわら版

みなさんに役立つ
情報を
お届けします!!

Vol.65

2013年7月号

カツパだより



ビューティー・テクニック

BEAUTY TECHNIQUE

太る夜型食に注意!

夜遅くに食べると太りやすいということは、今や常識。でもどうしても夕食が遅くなってしまふことってありますよね。今回は、さまざまな夜型食のタイプと、その改善方法をご紹介します。

ガッツリ深夜食型

朝食&昼食を簡単に済ませて、遅い夕食に高カロリーなものをたくさん食べてしまう。

改善

朝食と昼食の腹持ちが悪いために陥る食生活。最低でも食事は「主食+おかず」にして、サラダやフルーツなどで、エネルギー代謝を助けるビタミンやミネラル、食物繊維を摂るように心掛けると、腹持ちも良くなります。



朝食抜き2食型

朝食は食べずに、昼食と遅い夕食でこってりとしたものを摂ってしまう。

改善

食事は5~6時間おきに摂るのが理想。朝食を摂らないと、昼までにお腹がすいてしまい体力食いに。シリアルなどでもOKなので、朝食をきちんと摂るようにしましょう。



夕食&夜食型

朝食&昼食はバランスの摂れた食事をして、夕食と夜食で炭水化物を摂りすぎてしまう。

改善

夕食で主食を摂ったなら、夜食では主食は摂らないようにして、夕食と夜食を足して1回の食事分になるようにしましょう。



つまみ食い型

就寝時間が遅いため、夜遅くにおやつをちょこちょこ食べてしまう。

改善

就寝時間が遅い人は、夕食に食物繊維が多く腹もちの良い野菜やきのこ、海藻類を多く摂ることで、ちょこちょこ食いをやめましょう。



太りにくい食べ方テクニック

- 小腹がすくと、ついつい食べやすいお菓子などに手がのびてしまいがち。日ごろから小腹がすいた時のために、低カロリーのおかず(ひじき、野菜の煮物など)を作りおきして、冷凍保存しておきましょう。
- 空腹時に買い物をするとお菓子など高カロリーなものをたくさん買ってしまいます。買い物は、満腹時にしましょう。
- 夜遅くに外食などがあるときは、前後の食事をヘルシーなものにしましょう。