



10月に入り、いよいよ秋めいてきました。秋といえばやっぱり「食欲の秋」。たっぷりとしたサンマや、栗ご飯、松茸などの炊き込みご飯、果物も柿やりんごも美味しくなってきました、秋の味覚はとても魅力的です。

こんな時、気をつけたいのが体重の増加。秋の味覚の誘惑につられ、食べ過ぎてしまうと、肥満の原因になってしまいます、それが悩みどころですね。やはり、定期的な運動を心掛けて肥満予防しましょう！



**肥満の診断** 下記の表を参考にしてみてください↓



- BMI(ボディマス指数)日本肥満学会の基準
- 体脂肪による基準

診断	BMI値
やせている	18.5 未満
正常	18.5 以上～25.0 未満 (22.0 が標準体重)
肥満	25.0 以上

診断	男性	女性
やせている	17%未満	20%未満
正常	17%以上～25%未満 (17%～23%が適正值)	20%以上～30%未満 (20%～27%が適正值)
肥満	25%以上	30%以上

\* 自分の体重(kg)を身長(m)の2乗で割ったもの

無理に標準体重にまで減量する必要はなく、今の体重の5%程度を減らすだけで、生活習慣病にかかるリスクが低減されると言われています。

## スタジオ休講日 10/29-30-31

### 代行レッスン

10/11 (月)10:00 エアロピラティス 藤原⇒田所

### ヨガポーズ バッタ&押し上げ

◎バッタ：内臓下垂の改善、ヒップアップ効果。

◎押し上げ：気分を上げる、胃を引き伸ばす(緊張をほぐす)



11月会費(変更手続き 15日まで)年会費追加の方お知らせ用紙あり。

百五銀行引落10/29(金)、他銀行引落し11/8(月)です。