



太りやすい食生活をしていませんか？

薄着になる機会が増える時期だからこそ、減量を考えている方も多いのでは？冬場にため込んだ脂肪を燃やしたい！と考えている人、必読です！



●食べなければ太らないは、大間違い！

食生活に気を付けているつもりなのに、やせない、太るといった悩みのある人はいませんか？それは、食事から得た栄養素を効率よくエネルギーに変え、体内の脂肪を元気に燃やす体内環境が整っていないからです。

脂肪をためないためには、食事でとったエネルギーが体内で効率よく分解し、どんどん燃やすこと。ただしエネルギーが燃えるためには、十分な酸素と水とビタミンやミネラルが必要になります。無理に食事量を減らしてしまうと、栄養バランスが偏っているので脂肪が燃えず、体内にため込んでしまいます。

●こんな食生活は太るもと！

食事のとり方、食事の内容に問題はないでしょうか？

食事のとり方

- 朝食は食わず、昼食と夕食に重点を置いている
- 夕食後3時間以内に寝てしまう日がある
- 食事時間が不規則で、夜食をとることもある
- 早食い、ドカ食い、ながら食いに心当たりがある
- よく間食をとるかアルコールをよく飲む
- 満腹にならないと気が済まない
- ほとんど体を動かさずに、いつもと同じように食事をしている
- 飲む、食べることでストレスを発散する

食事の内容

- 主食はご飯に換算して1日5膳以上
- 主食はご飯に換算して1日2膳以下
(そば、うどん各1玉=ご飯1膳半に換算して)
- 魚より肉を選ぶことが多い
- 脂っこいものや揚げ物が多い
- 小魚、海藻、豆、大豆製品を1日1回食べていない
- ごまやナッツ類はほとんど使わない
- 野菜やキノコ類を食べるのが1日1回以下の日がある
- 果物はあまり食べない
- 根菜やイモ類を食べるのが週に3回以下

新クリーンセンター建設に係る環境影響評価書の 公告・縦覧について

佐久市・軽井沢町・立科町・御代田町を組織市町とする「佐久市・北佐久郡環境施設組合」は、佐久市平根地区を建設地として「新クリーンセンター(ごみ焼却施設)」の整備計画を進めています。

組合では、長野県環境影響評価条例に基づく手続を進め、施設の建設及び稼働に伴う周辺環境への影響を予測・評価し、影響を緩和するための環境保全措置等を取りまとめた「評価書」を作成しました。

この評価書について、長野県による公告・縦覧が行われます。

◆縦覧期間

平成27年4月27日(月)～5月26日(火)
午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日、祝祭日の休日を除く

◆縦覧場所

立科町役場町民課窓口

◆電子縦覧(長野県ホームページ)

長野県ホームページにて、評価書の電子縦覧ができます。

◆お問合せ先

佐久市・北佐久郡環境施設組合事務局
建設係(電話 0267-62-2916)