

体重を測っていますか？



◆この季節、体重増加に要注意！

動物は冬の寒さに備えて体脂肪を蓄えるため、秋は食欲が増し、たくさんの食べ物を食べようとします。人も例外ではありません。

この時期の旬の食べ物は、米やイモ類、果物、栗などエネルギー源となる炭水化物が多いです。

運動や活動に使われず、余ったエネルギーは中性脂肪に変わり、体脂肪として蓄えられます。

このようなことから、秋から冬にかけては体重が増えやすいので要注意です。大人で体重が増えたというときは、ほとんどの場合、脂肪で増えています。もし体重が1キログラム増えたときは余分なエネルギーを約7,000キロカロリー取っています。

◆体重のチェックから始めましょう

週に1回は体重を測り、おいしいものを食べ過ぎていないか、無意識に口に入れているものはないか、チェックしましょう。

体重が増え続けることで、メタボリックシンドロームにつながり、血管にダメージを与えるホルモンが分泌されます。脳や心臓、腎臓がダメージを受けてしまう前に、まずは体重のチェックから始めてみませんか。

1回に食べる量が少なくても、長期で食べ続けていませんか？

▶ 7,000 キロカロリーの具体例

- りんご (300g) 1個 171 キロカロリー…約 41 個
- ハンバーガー 1個 260 キロカロリー…約 27 個
- カップ麺 (70g) 1個 364 キロカロリー…約 19 個
- ビール (350ml) 1缶 150 キロカロリー…約 47 缶

休日当番医

12/24 (日)	志鳥クリニック	笠懸町	内児	(76)9998
	下山内科医院	新里町	内	(74)3322
	石川整形外科医院	天神町3	整	(22)8611
12/29 (金)	田中医院	広沢町2	内児	(54)5012
	まろ医院	本町3	内	(44)6031
	あいおい眼科医院	相生町2	眼	(54)5350
12/30 (土)	小保方医院	大間々町	内児	(72)2505
	石川内科クリニック	東5	内	(47)3014
	岩下病院	本町4	整	(22)0151
12/31 (日)	療育センター きぼう	大間々町	児	(73)2605
	木村クリニック	本町4	内	(44)7781
	大前医院	元宿町	耳鼻	(22)3387
1 / 1 (月)	関田内科クリニック	相生町5	内児循	(54)2511
	わたらせりパーサイドクリニック	相生町1	内	(53)3166
	桐生クリニック	広沢町2	外眼	(54)1350
1 / 2 (火)	萩原医院	大間々町	内児	(72)1025
	赤南診療所	新里町	内外	(74)8344
	みなみ眼科	境野町1	眼	(43)3180
1 / 3 (水)	斉藤医院	大間々町	内児	(72)1230
	さいとう内科クリニック	笠懸町	内	(47)7770
	さくらクリニック	本町6	脳内皮整	(46)3739
1 / 7 (日)	アウルこどもクリニック	新里町	児	(70)2112
	桐生協立診療所	相生町2	内	(53)3911
	えだくに整形外科	新里町	整	(20)2250
1 / 8 (月)	森田クリニック	相生町2	内児神	(54)8340
	森の診療所	広沢町2	内	(47)8118
	島村京子クリニック	相生町1	婦	(55)6611
1 / 14 (日)	きたむらクリニック	大間々町	泌内児	(30)7577
	菊地医院	琴平町	内	(45)2883
	桐生整形外科病院	相生町1	整	(40)2600
1 / 21 (日)	小児科 小川醫院	東5	児内	(44)6008
	北川内科クリニック	錦町2	内	(44)7706
	栗原皮フ科医院	本町1	皮	(22)3234

休日当番接骨院

12/24 (日)	中村接骨院	梅田町1	(32)1878
	みのる接骨院	相生町2	(55)1511
12/29 (金)	鈴木接骨院	新宿1	(46)3741
	佐藤接骨院	新里町	(51)5858
12/30 (土)	岩崎接骨院	東1	(47)2204
	ふえき接骨院	川内町4	(65)5125
12/31 (日)	大川接骨院	境野町1	(44)1151
	馬場接骨院	大間々町	(73)7455
1 / 1 (月)	奥澤接骨院	笠懸町	(76)2036
1 / 2 (火)	いけだ整骨院・鍼灸治療院	東4	(43)5233
	かしわけ接骨院	本町3	(43)6571
1 / 3 (水)	くぼづか接骨院	笠懸町	(77)2112
1 / 3 (水)	周藤接骨院	境野町2	(44)5827
	高柳接骨院	大間々町	(72)2082
1 / 7 (日)	てらうち本町接骨院	本町6	(46)9344
	NARI 接骨院	笠懸町	(76)5005
1 / 8 (月)	さいとう接骨院	新宿1	(43)8574
	ながや接骨院	新里町	(74)5938
1 / 14 (日)	ほしの接骨院	笠懸町	(76)7042
	中里接骨院	広沢町1	(52)6336
1 / 21 (日)	新井接骨院	境野町4	(44)7577
	吉田接骨院	相生町2	(52)0606

休日歯科診療所

- 桐生市歯科医師会館 (桐生市堤町3-3-2)
受付時間 午前10時～午後2時30分 ☎(45)1397
- 太田新田歯科医師会館 (太田市新井町516-18)
受付時間 午前10時～午後0時45分 ☎0276(45)7320

平日夜間急病診療所 (小児科・内科)

- 桐生メディカルセンター (桐生市元宿町18-2)
午後7時30分～10時30分 ☎(47)2501

※休日当番医・接骨院は、都合により変更する場合があります。事前に確認してからお出掛けください。