



# 11月のオアシスだより

2015. 10. 26発行  
オアシス井田

今月も食欲の秋にちなんだ話題です。“食べる順番ダイエット”という言葉在最近耳にしませんか？これは、食事をする際に、食べる順番にこだわって、インスリンの分泌を抑える（脂肪をつきにくくする）ダイエット法です。

太りにくく、効果的に食べる順番は「野菜→タンパク質（肉や魚）→炭水化物（ご飯やうどん）」です。例えば、カレーライスを食べる時もカレーの前に野菜サラダを食べるようにすれば、脂肪の吸収を抑えられます。常にこの順番を守ることは難しいですが、少しでも心がけて食事をするとうダイエット効果が期待できますよ。ぜひ、試してみてください。

## 11月の予定表



※自主製品プログラム（月・水・金／午前 火・木／午後 ★/作業デー）

| 日  | 月  | 火              | 水                                  | 木                       | 金                                  | 土                         |
|----|--|----------------|------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| 1  | 2<br>AMおあしす<br>PM書道C                     | 3<br>文化の日      | 4<br>AMミーティング<br>PMパソコンC<br>PM職員会議 | 5<br>AMウォーキング<br>エクササイズ | 6<br>AM音楽教室<br>AM生ジュース             | 7                         |
| 8  | 9<br>PMパソコンC                             | 10<br>AM坂ボウリング | 11<br>PMボウリングC                     | 12<br>AM生ジュース           | 13<br>なかはら会<br>バスハイウェイ<br>*オアシスは開所 | 14                        |
| 15 | 16<br>AMあゆみ会<br>PM書道C                    | 17<br>AM生ジュース  | 18<br>AMカレー<br>ランチ                 | 19<br>AMバナナポート          | 20<br>AM音楽教室<br>PMパソコンC            | 21<br>なかはら<br>福祉健康<br>まつり |
| 22 | 23<br>勤労感謝の日                             | 24<br>PM職員会議   | 25<br>AM生ジュース<br>PMボウリングC          | 26<br>AMミーティング          | 27<br>PMティータイム                     | 28                        |
| 29 | 30<br>AM健康作り<br>教室<br>AM生ジュース<br>PMパソコンC |                |                                    |                         |                                    |                           |