

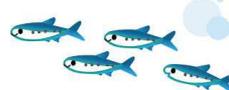


## 青色ダイエット?!

秋晴れが心地よく、ついつい食べ過ぎてしまう季節がやってきました。食事の際に1番働いている感覚は、実は味覚でも臭覚でもなく視覚なのをご存知でしょうか?又、視覚情報の内80%が色の情報だそうです。食欲を抑えるのに効果的なのは何色だと思いますか?それは、「青色」です。食物が傷んでくると青くなって来る様に、青い色を見ると本能的に危険を感じるからだそうです。青色の食器やランチョンマット等でも効果がある様ですが、ご飯が青くなるふりかけも販売されているそうです。想像しただけで食欲が落ちそうです。しかし、やっぱり食事は少し太っても楽しみながら美味しくいただきたいものですね。



## 『 自然の恵みを満喫してます 』



こんにちは 毎週火曜日にセンターでお世話になっています秋山です。(^^) 日中はまだまだ日差しが強い日が続きますが、風が吹くと涼しい風と金木犀の香りが秋を感じさせてくれる季節になりましたね。私は普段、車で静岡の自宅から富士へ仕事に通っているのですが、秋になると夏には雲がかかっていた富士山が壮大に見える大好きな季節です。

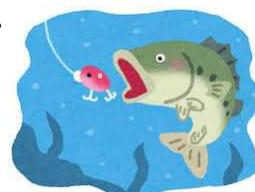


昨年から友人に誘われ海釣りを始めました。静岡県には日本で最も深い湾である駿河湾(最深部は水深2500m)があります。日本の魚類は淡水魚を含め約2,300種いるそうですが、駿河湾内にはこの内の約1,000種の魚類が生息しているそうで、遠方からも釣り人が集まってきました。これからの時期、沿岸ではソーダカツオにタチウオ、イナダ(プリの稚魚)と釣りが楽しいシーズンにもなってきます。

釣った魚をさばいて食べると出来栄が少し変でも何ともいえない美味しさがあります。また、魚をさばきながら魚の構造を見て感心してしまうのは職業病でしょうか、あらためて生物の素晴らしさを発見しています。

来月には、センターに土曜日に来られている釣り好きで「庭は海」という常盤先生と、沼津近辺で釣りに行く約束をしていますので、是非自然の恵みを存分に受け楽しい釣りにしていきたいと思います。

いずれは、漁船に乗り沖での釣りを楽しみたいと思いますが、まずは沿岸での釣りをこれからも存分に楽しんでいきたいと思っています。



秋山 祐樹

### —お知らせ—

#### ◇太田先生 休診のお知らせ ◇

10/15(水)~18(土) はゴーセンカップにトレーナーとして帯同するため休診とさせていただきます。

#### ◇前田先生 休診のお知らせ ◇

10/11(土)~17(金) は国民体育大会へ、および  
10/20(月)~25(土) は浜松三ヶ日国際レディーストーナメントへトレーナーとして帯同するため休診とさせていただきます。



### 【 10月の休診日 】

5日、12日  
13日(体育の日)  
19日、26日



### 秋山 祐樹 (あきやま ゆうき)

出身地：静岡県  
鍼、灸、あん摩マッサージ指圧師

