

秋深き  
隣は何を  
する人ぞ



# お酢 ダイエット

Let's



Vinegar diet

おが

『よもやまばなし』で目標宣言したことで、貯金も達成することができたので、宣言効果を利用して今度は『ダイエット』に挑戦したいと思います。今、『美酢』にはまっていますのでお酢ダイエットを調べてみました。

お酢の  
効果

クエン酸…脂肪をエネルギーにかえる  
アミノ酸…脂肪燃焼を助ける  
酢酸…脂肪の蓄積を抑える

ダイエットには血糖値を上げないことが大切らしく、お酢はその上昇をゆるやかにする効果があるようです。お酢を飲んだからといって、急激に体重が減るわけではなく、継続的に摂取することで、痩せやすい体をつくるそうです。

【効果的な美酢の飲み方】

1日15~30mlを目安に、原液ではなく少量に分けて、運動前や入浴後に飲むと効果的で、食後や食事中に摂取することで、血糖値の上昇を緩める効果も期待できるそうです。私は1日の活動前の朝に15ml程度、夕食中・入浴後に15ml程度を飲むことにしました。

12週間ぐらいで効果が出てくるようなので  
8月18日スタートで、調度3ヶ月後の  
『よもやまばなし』で結果報告できるように  
頑張ります!!  
体重は公開しませんw  
目標-3kg!!



祝 東京2020

興奮したいろんな競技のバトル  
一番見入ったのは…  
海の森を駆け抜けた  
クロスカントリー  
マツケンよりか  
カッコイイ

最年少11歳? 😲

我が家の対戦相手は…

起床して一番の仕事は、  
歓迎すべき生き物たちに  
あいさつと、  
それから 害虫駆除  
レタスをむさぼり、  
トマトに穴をあけ、  
手をグローブみたく腫らす  
割り箸でつまんで…



他人の大事なものを  
齧つてはX

あま~い匂いに  
誘われた…

If you give me  
your heart



Endless Summer



平田



セミファイナル

## よもやまばなし

### 長月：露草の間

ヒグラシの鳴き声が聞こえてくると夏の終わりを感じます。そして夕方の風の心地よさに秋を感じます。本当に春や秋を感じる期間が短くなりました。まだまだ残暑が厳しそうですが、これ以上感染者が増えないように今年の秋はお家で読書!お家で食欲の秋を堪能しましょう!

こんちわ! ニ〇ハです。

9月といえば秋のハズなんです。とは言え暑ち~!!!。

そもそも秋といえば気象庁では9月~11月でことになってる。でも近年秋が無くなっちゃったんじゃないかと思えるほど、秋らしい日がほとんどない。温暖化がかなり進んでいる証拠なんだろうね。

昔、と言ってもおいちゃんが子供の頃の事、40~50年前ほど前は、こんなに進んでなかったから、この時期秋の味覚ってんで、サンマやキノコ、果物と言えは柿や栗、ぶどうや梨。石焼き芋なんて屋台で売りに来だしたりね。空気も冴えてきて空の色や雲の形も変わって。そんなものから秋を感じたりしたもんだけど、いまや9月になってまー暑い!!! ホントや~ね。

最近「SDGs」って言葉をよく耳にする。「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略称で17項目ある。全部は書けないけど、特にエネルギー問題や気候変動対策、リサイクルや環境に優しいものを使用するよう心がけるなどなど、我々一般市民にも深く関わりのある目標だったりする。

今更と思わずに、小さなことから気を使って生きていかなきゃねと思うよね。オしたちの子供や孫、いや、もっと先の人たちのためにも。まー結局は自分のためでもあるからね。



ニ〇ハ