

7月5日 正午～

スレバト

午後1時～ **池の水ぜんぶ抜く大作戦**

55th tys スーパーローカル放送 テレビ山口

これまで、これから。

土曜の午後は 家族一緒にtys!

tysアナウンサー 奥野粋子

サンデー山口は、山口市美祿市・宇部市(一部)・防府市(一部)での新聞折り込みと各所への設置で、みなさまにお届けしています。紙面に載り切らない情報はウェブサイトに掲載しています。ぜひご覧ください。



清水 秀樹 院長

TEL 083-925-2288

Q. 早食いは糖尿病になりやすいですか?

A. 食事開始から、胃壁の拡張や血糖値上昇などで満腹中枢が刺激され、満腹感を感じるまで、15分20分かかりますが、早食いだと満腹中枢が刺激される前(満腹感を感じるまで)に必要な以上の食事を詰め込むことができません。大食いな人は、ほぼ早食いの傾向が見られると分かります。早食いの人は、(ギルヤル根は除く)また、早食いをすると、そうでない場合に比べ食後血糖が高くなるというデータがあります。更に、「早食いで済む糖質が多いものになることも、糖尿病に繋がります。ゆつくり食べると、よく噛むことで神経性ヒスタミンが増加し、満腹中枢を刺激するだけでなく、脂肪細胞から分泌される食欲を抑えるレプチンというホルモンの分泌も刺激されて、満足感を得やすいそうです。

具体的に、普段の1.5〜2倍噛むと、1割少ない食事でも同じくらい満足感が得られるようなので、試してみてくださいね。

循環器内科・脳神経外科・内科・リハビリテーション科
眼科・整形外科・皮膚科・耳鼻咽喉科・形成外科
膠原病内科・小児科・呼吸器内科・精神科・歯科

医療法人社団 青藍会

あんの循環器・総合クリニック

理事長 阿 武 義 人 (循環器専門医 認知症サポート医)
院長 亀 田 秀 樹 (脳神経外科専門医 PREMIUMオプティミスター)
副院長 小 野 史 朗 (循環器専門医)
名 西 史 夫 (腎臓・透析専門医)
萬納寺 洋 道 (脳神経外科専門医)
福 谷 敏 彦 (訪問診療・総合内科)
藤 谷 薫 (内科・認知症サポート医)
川 野 多加子 (歯科医)

青藍会お客様サポートセンター ☎0120(2)81056

山口市吉敷中東1-1-1 (〒753-0813) ☎083(924)1151

内分泌・糖尿病のことなら

清水内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	休診	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	休診

院長 清水 秀樹

〒753-0073 山口市春日町2番2号

☎083-925-2288

www.shimizu-cl.net

セカンドオピニオン外来

[要予約]

まえだ循環器内科

内科・循環器内科・呼吸器内科

循環器内科の対象は心臓・全身の血管です

院長 前田敏明

山口市緑町2-21 緑町ビル1階 済生会から歩いて1分

☎083-921-7722

www.m-junkanki.com

夏休みの自由研究にも!

夏休みものづくり体験 参加者募集中!

小・中学生対象

7/19(土) 9:30~12:30
料理教室
①親子料理教室
定員 6組 ※1組3名まで
料金 2,000円(2名)または 2,500円(3名)

7/27(日) 13:30~
伝統工芸体験
②大内塗ストラップを作ろう
定員 20名 料金 1,800円
※完成品は8/17(日)~24(日)にお渡し予定
※漆を使用するのでおくれにご注意ください

8/3(日) 13:30~
木工体験
③君のマリオネットを作ろう(操り人形)
定員 10名 料金 800円

会場・お申込・お問合せ | 山口ふるさと伝承総合センター | 山口市下笠小路12 | Tel: 083-928-3333

コウモリ・ネズミを完全駆除

屋根裏から音がする...

駆除実績 8,000件以上
Google口コミ 158件 平均4.7点

もちろん、調査・お見積もり 無料

お気軽に お問い合わせください

山口市宮野下2927-2 ☎0120-059-296

山口店リフォーム見学会

予約不要

7/6日・13日 10:00~15:00
会場【山口店】

After 下松店施工例

Before

小規模なリフォームから古民家再生まで、お気軽にご相談ください。無料見積り歓迎!

代表: 近藤

当日連絡先(コンドウ) ☎090-5704-0572

リノベーション・注文住宅

株式会社 創輝 planning

山口店 山口市大内長野1789-5 ☎0833-48-9120

下松店 下松市大字河内1967-2

木の伐採・剪定 承ります

草刈り本舗

山口市宮野下2927-2 営業時間/4:30~20:30 ☎0120-490-231

お見積り 現地調査 無料

広告のお申し込みはこちら

サンデー山口 ☎083-925-7912

info@sunday-yamaguchi.co.jp

お楽しみ会

7/21 MON 海の日

会場 ベルホール 山口

楽しいイベント

はらぺこコーナー 10:00~
新鮮野菜のつかみ取り
会員様 100円
一般のお客様 300円

音楽を楽しもう 13:00~
尺八とフルートの調べ
(演奏者) 妙音流 現代尺八 後山 邦秋、妙音流 現代尺八 八八演奏家 土井 隆善、フルート奏者 尾崎 良江

ふれあう!! カブトムシとふれあいコーナー
カブトムシ博士登場! 育て方も教えてもらえよ

聞いてみよう あんしん 事前相談会

コリスクラブ会員ご入会キャンペーン

入会金: 通常5,000円 → 2,000円! ご入会 先着20名様 プチギフトプレゼント!

お楽しみ会場 お問い合わせ先

心のかよう コープ葬祭 ベルホール山口 ☎0120-48-0044

考える力と気づく力を身につける、スキルアップセミナー

新入社員の業務への一日も早い適応は、仕事のモチベーション維持と職場定着に繋がります。当セミナーでは、主体的に業務に取り組み、自分の能力を発揮するために必要なスキルを身につけます。

2025年7月29日(火) 14:00~16:30

会場 KDDI維新ホール201A会議室 (山口市小郡令和1-1-1)

対象 概ね入社5年以内の若手社員 ※限定ではありません。それ以外の方もお気軽にお申込みください

定員 30人 ※定員になり次第締め切り

講師 西村宏子氏 (株)モンシェール代表取締役 雇用&人材育成コンサルタント、国家資格キャリアコンサルタントの視点から、社員1人1人が活躍できる組織づくりのサポートを得意とする。社員のキャリア形成、チーム力向上など、200件以上の講師実績を持つ。

内容 目的を考える力を育てる!「目的思考ワーク」
・その業務、何のため?「なぜなぜ分析」
・改善案を考える「仮説思考トレーニング」
・その仕事、誰のため?「意味づけワーク」
・気づきを行動に!「実践宣言」など

お問い合わせ 山口商工会議所広域ビジネスサポートセンター 山口市小郡令和1-1-1 KDDI維新ホール1階Megriba内 (担当/田中) ☎083-972-0075

申し込みはこちら