

なぜ秋は食欲が増すの？食べ過ぎには理由があった！

食欲の秋の由来は昔の食生活から

季節の中で「食欲の秋」という呼ばれ方がする秋は、日本人が昔から農耕をして暮らしてきたことに由来していると言われます。

秋は稲が十分に実り、栗やさつまいも、ぶどうなどの作物が最も豊かになる時期です。

現代ではビニールハウスの普及やLEDによる室内での野菜栽培が可能になったことで、季節を問わずにあらゆる野菜や果物が食べられるようになりました。

昔のように秋にしか食べられないということはありませんでしたが、かつては秋に作物が実るからこそ「食欲の秋」と言われていたのかもしれません。



食欲の秋の科学的な根拠と色々な説

秋は作物が実るからという由来は説明しましたが、秋になると食欲が増す科学的な根拠も解説していきます。

まず人間の身体で分泌されるホルモンとの関係を説明し、続けて他の説についても紹介します。

- ・幸せホルモンの「セロトニン」が増える
- ・基礎代謝が増してくる
- ・冬に向けてエネルギーをためこんでいる
- ・夏バテから回復する



食欲の秋に食べ過ぎを防ぐためには

秋に食欲が増すと食べ過ぎて体重増加や病気のもとにもなってしまいます。

この項では食べ過ぎを防ぐにはどのような対策があるのかを紹介します。

- ・噛む回数を増やし、普段よりゆっくりと食べる
- ・低カロリーの食品を選ぶ
- ・美味しいものを少し食事に取り入れる

LIFE CANBEE CARD リニューアル新規入会受付中！！

入会費、年会費**無料！！**

いつでも10回払いまで手数料**無料**

ポイントサービス新規入会 **1.5倍**

誕生日月ポイント **3倍**

キャンビーJCB CARDも新規会員受付中！！



STUDIO FRASH!

NEWS PAPER



拝啓 時下ますますご隆昌のこととお慶び申し上げます。
日頃より当店をご利用いただき厚くお礼申し上げます。
さて、当店は10月20日をもって創業45周年を迎えることとなりました。

開店以来何とか継続できましたのも、ひとえに皆様方のお引き立ての賜と心より感謝いたしております。

つきましては、創業45周年を記念いたしまして、日頃のご愛顧いただいております皆様への感謝の意を表したく記念セールを開催いたしますので、ぜひご来店くださいますようお願い申し上げます。

何卒今後とも一層のご愛顧、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

敬具

1980年の流行ファッションは

1980年代の日本では、ニュートラ、ハマトラ、プレッピーの3大ファッションが流行しました。

ニュートラは横浜発祥のファッションスタイルで、ポロシャツとベストやカーディガン、タータンチェックの巻きスカート、ハイソックス、パンプス、ハイヒールが主な組み合わせでした。ハマトラはフェリス女学院のような知的で可愛い印象を与え、現代でも古着コーデとしても取り入れられています。プレッピーはスクールウェアをラフに着こなしたスタイルで、エンブレム入りのブレザーやカーディガン、ボタンダウンシャツ、コットンパンツ、ローファーが定番とされていました。



キャンビーポイント3倍セール

メーカー協賛セール30～50%OFF SALE

秋、冬シーズン物

10月10日(金)～10月31日(金)

STUDIO FRASH!

<http://canbee.jp/>

TEL 0957-54-5005

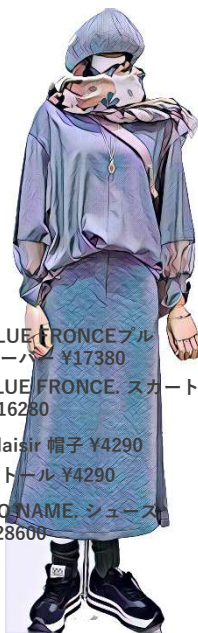
2025

STUDIO FRASH!

Vol 103



pot-au-feu
チュニック
¥10780
pot-au-feu
デニム ¥14600
Plaisir ベレー帽 ¥4290
DUG standard guardant.
バック ¥10780
energy ショートブーツ ¥11880



BLUE FRONCE プル
オーバー ¥17380
BLUE FRONCE. スカート
¥16280
Plaisir 帽子 ¥4290
ストール ¥4290
NO NAME. シューズ
¥28600

PRIORITY
パーカー
¥17600
PRIORITY
インニット
¥13200
PRIORITY
スカート
¥16500
Plaisir 帽子
¥8690
チョーカー
¥5390
バック ¥8690
NO NAME.
シューズ
¥25300



**45th
Anniversary**
10/10(金)~10/31(金)



BEATING HEART.
ジャケット ¥73700
BEATING HEART
スカート ¥42900
BLUE FRONCE
ブラウス 18480
les basiques バック
¥35200
meme. シューズ ¥38500



MARELLA カーディ
¥51700
blancvert ジャンドレ
¥40700
les basiques
バック
¥31900
energy ショートブーツ
¥11880



BLUE FRONCE シャツ
ジャケット ¥20900
blancvert
レースブラウス
¥35200
鳥居ユキ
バック ¥31900
鳥居ユキ スカート
¥62700
Mont. シューズ ¥19800



鳥居ユキ ニット
ジャケット ¥79500
鳥居ユキ ローネック
ニット ¥42900
鳥居ユキ スカート ¥57200
les basiques バック 35200
energy ショートブーツ ¥10780



pot-au-feu
パーカー ニット
¥17380
pot-au-feu シャツ
¥6490
BLUE FRONCE
ジャン
¥19800
DUG standard
INCIPIT バック
¥17600
NO NAME
シューズ
¥28700



COMME UNE
FEMME ロント
¥14300
BLUE FRONCE
サロペット パンツ
¥21780
DUG standard
guardant
バック ¥11000
Plaisir ベレー帽 ¥4290
energy ブーツ ¥11880



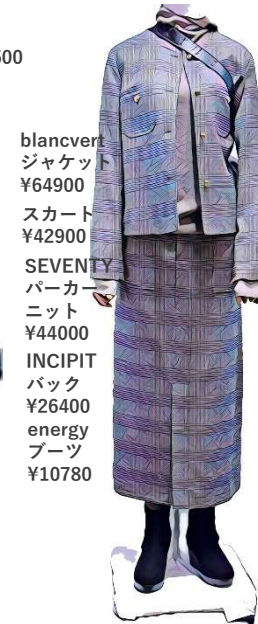
PRIORITY
カラーデニム
ジャン ¥22000
CO&76 パーカー ¥16500
CO&76 パンツ ¥16500
GOKI ツインレギンス ¥14300
energy ショートブーツ ¥11880

**Canbee
ポイント
3倍
メーカー協賛
30~50%
OFF**

**1/ベルティ
プレゼント**



blancvert
シャツジャケット
¥39600
blancvert ハイネック
¥22000
blancvert スカート
¥38500
energy ブーツ ¥10780



blancvert
ジャケット
¥64900
スカート
¥42900
SEVENTY
パーカー
ニット
¥44000
INCIPIT
バック
¥26400
energy
ブーツ
¥10780



MARELLA SPORT
シャネルライン
ジャケット ¥8360
鳥居ユキ ネット
レス ¥19800
MARELLA ワンピース
¥74800
MARELLA キラキラ
バック ¥38500
meme フラットシューズ
¥38500



Canbee.

STUDIO *Frash!*