

Fujikotsu カラダ通信

Vol.44

だんだんと冷え込む日が増えてきましたね。寒くなるとなんだか食欲が増すと感じることはありませんか？
実はその感覚は気のせいではないんです。

脳の視床下部のヒスタミンという食欲を左右する物質は、量が多くなると食欲は低下し、少ないと増加します。寒くなるとヒスタミンの量が少なくなるため食欲が増進してしまうのです。今月は糖質や血糖値が気になる方でも美味しく健康に食事がとれる情報をお届けします。

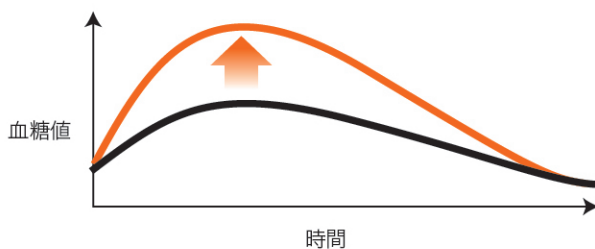
HEALTH
健康情報

健康と糖質の関係

昨今、悪者扱いされることが何かと多い『糖質』。しかし、『糖質』そのものが悪いわけではなく、適度に摂取していくことが健康なカラダにとって不可欠となります。今回は『糖質』の良い点と悪い点を知り、あなたに合った摂取方法のヒントにお役立てください。

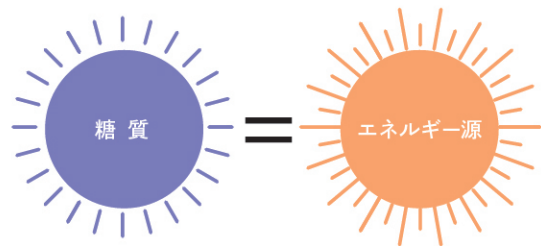
糖質の過剰摂取が悪い点

『糖質』を摂るとだれでも血糖値が上昇しますが、インスリンの働きで、食後2時間もすれば血糖値はもとの値まで下がります。しかし、『糖質』を過剰に摂取し続けると、血糖値が高いまま下がりにくくなってしまいうため過剰摂取しないよう気をつけましょう。



糖質の適度な摂取が良い点

カラダを動かすエネルギー源が、三大栄養素である『糖質』『脂質』『たんぱく質』です。特に多くのエネルギーを消費する脳にとって、『糖質』は重要なエネルギー源となります。



適度な糖質ケアのススメ

糖質とはどう付き合っていくべき？

過剰な『糖質』摂取はカラダによくありませんが、だからといって減らしすぎるのもNGです。

過度な『糖質』制限でたんぱく質や脂質に偏った食事を続けると、腸内の悪玉菌が増える要因にもなります。

自分に必要な『糖質』量を知り、体脂肪や血糖値が気になる方は適度な『糖質』ケアに取り組みましょう。



食物繊維を適度に摂ると
良好な腸内フローラに



たんぱく質や脂質に偏った食事は
悪玉菌が増える要因に

FUJIFILM「からだサイエンスラボ」を参照

STRETCH
ストレッチ

食後30分～90分後に行う 食後に上昇した血糖値を下げるストレッチ



- ①肩幅より少し広めに立ち、つま先を外に向ける。
- ②息を吸いながら胸の前で手を合わせる。
- ③ゆっくりと息を吐きながら、ヒザを90度に曲げる。
- ④息を吐ききったらゆっくりと曲げたヒザを元にもどす

※5分間ほど続けてください。

ヒザに痛みがある方は無理なさらないようにしてください。

RECOMMEND
おすすめ
商品

糖質を気にしなければいけない… だけど甘いものや炭水化物が食べたい!という方におすすめ



食べ物が美味しい季節。しかし食べ過ぎも気になりますよね。実は日本人の現代の食事では糖質が多すぎると言われています。

角砂糖に例えると1日に取っていい量が約70個分。お茶碗一杯分の白米だけで約18個分に相当します。でも味の濃いおかずにご飯…。やめられないですよね。そんな方におすすめなのが《陽壺》余分な糖質をカットしあなたの健康と美をサポートします♪

2週間経ちました!



1週間経ちました!



-0.8kg

スタッフも

陽壺チャレンジ中!

ダイエット応援! 秋の陽壺キャンペーン実施中*

楽トレ施術で通われている方限定のお得キャンペーンです。

詳細はスタッフまで♪

※11/18まで 一部店舗除く



気になった方はぜひスタッフにお声がけください。

RECIPE
食養生

藤接骨院スタッフの薬膳アドバイザーがオススメの薬膳メニューをご紹介します♪

11月は血糖値が気になる方にオススメレシピ

舞茸と豚肉の炊き込みご飯

- 豚肉…糖をエネルギーに変える。血糖値の上昇を抑える
- 舞茸…インスリン分泌機能を改善し、血糖値上昇を抑える

材料
(3合分)

・豚こま肉 : 150g	・みりん : 大さじ2
・舞茸 : 1/2パック	・しょうゆ : 大さじ2
・米 : 3合	・塩 : 少々
・だし汁 : 450ml	・小ネギ : お好み



作り方

- ①フライパンで豚コマ肉を炒める。
- ②火が通ってきたら舞茸を入れてみりん、醤油、塩を炒める。
- ③舞茸がしんなりしてきたら、洗って水に浸しておいたお米とだし汁と一緒に炊飯器で炊く。
※白米を炊くときと同じコースでOK
- ④炊いたらお好みでネギをかけて完成



藤接骨院 吉田院

☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院

☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院

☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前

☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院

☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院

☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院

☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院

☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院

☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院

☎054-295-7500



健康
マメ
知識

麦入りご飯、玄米、
雑穀米もおすすめです

できるだけいつもの食事を変えたくない方におすすめな主食は、
麦入りご飯、玄米、雑穀米などは白米に比べて糖質量が少なく、
食物繊維量が豊富です。

