耳より ニュース

わくわく

2018年8月

「耳つぼ白書」検索で全国サロン見れます

オミナエシ
(7月中旬~9月下旬)

夏バテ撃退！

夏バテは糖質バテ

暑さで料理を作る気力も食欲もない為、麺類など糖質中心になりがち。でも余分な糖質を取りすぎると血糖値が急上昇！それを抑える為に今度はインスリンが大量分泌され、一気に血糖値が下がり、だるさや眠気の原因に。こうした"糖質バテ"が毎日くり返されることで疲労が蓄積してしまい、本格的な夏バテにつながるのです。

ヤマユリ (7月中旬~8月上旬)

夏の花々

キツネノカミソリ (8月上旬~9月上旬)

夏バテの解消には十分な休息や適度な運動、食事の内容が大切です。

解消に欠かせないビタミン類

ビタミンB1 疲労回復とエネルギー補給

ビタミンB2 糖質・脂質・タンパク質をエネルギーに変える栄養素

ビタミンB6 たんぱく質をエネルギーに変える栄養素

ビタミンC 免疫力を高める効果

さまざまな食材からビタミンを積極的にとることが大切です。

助っ人として『ポーレン』などで簡単摂取も！(^^)

早めの対処で元気な秋を楽しんで下さい。

埼玉県所沢市で耳つぼサロン「健康館」の米田真知子です

年と共に時間が早く過ぎると思っていたらそうでもないようです。身体の代謝を高め日々ワクワク感を大切に、時間に気を配った生活を行ない、広い空間で過ごしたり同じ仕事を続けて行なわない。など意識するといつまでも若くいられるかも。本「大人の時間はなぜ短かいのか」

サロン情報

テレビでは、ほとんど話題にしない添加物のお話です。

たとえば、パンなどふっくらさせる為にさまざまな添加物が入っています。その中には、骨粗しょう症や心筋梗塞のリスクを上げるものなどさまざまな場合のリスクを〔安全性については、全く検討されていません〕

カップ麺、冷凍食品などの添加物で腎臓に変化がでたりしても日本ではどの物質が含まれているのか分からないのが現状のようです。その添加物を一手間で取り除くこともできます。

本「家庭でできる食品添加物・農薬を落す方法」皆で添加物の入っているのを避けて、売れなくなれば、食品メーカーも考えてくれる事を期待しています。

次回は香川県の健康管理士小竹茶子先生です