



耳よりニュース

今月の担当は、愛知県豊橋市の健康管理士・伊藤昌代です。



梅 雨もあけいよいよ夏本番！今年は猛暑の予報もあり、湿度が高く蒸し暑くなることが予想されます。エアコンによる室内外の温度差で、手足や腸の冷えを起こしたり、台風による気圧の低下が脳に伝わって自律神経を乱し、頭痛・腰痛・めまい・吐き気・胃腸障害などを起こしやすくなります。こうした暑さや不調からの**ストレス**は細胞を傷つけやすく、大きな病気につながりかねません。

疑問

…でも、不調はどうしたらいいの？

① 病気に負けない体作りを心がける

- ① **食べ物** = 栄養を取り込む ---- 栄養バランスが決め手
- ② **睡眠** = 細胞を修復 ----- 1日平均7時間の睡眠
- ③ **運動** = 酸素を取り込む ----- 30分以上の運動×週4日



細胞の質

血液の質

体質になる!



これができれば、**強い体質・健康な体**に近づくことができます。
ただし、**現代社会で一番問題なのは①の食べ物**です。

② 薬で対処

特定の症状に対して有効。
ただし**薬**は化学物質です。
体にとっては**異物**であり**毒**なんです。
必ず**副作用**があります。



なるべく使いたくないわ〜!



体を温めてくれる食べ物

根菜・しょうが・ねぎ・りんご・桃・ブルーベリー
ごま・唐辛子・あずき・はちみつ・味噌・醤油



大事!

体は、**食べて吸収できたもの**でできています。
ジャンクフードは**ジャンクな体**を作り、質の良い食べ物は**質の良い体**を作るのです。



「私は野菜も魚もしっかり食べてるから大丈夫!」…本当に大丈夫??



例えば…
病気を左右する**コエンザイムQ10**の
1日の必要量は**イワシ16尾分!**

全然足りない

現代人の食事情

『〇〇は中性脂肪を減らす』
『〇〇で血圧が下がる』
単品食べは**栄養が偏ります**。

通常の食事だけでは**足りない栄養を補うのが天然型サプリメント!**
不足している栄養素を補うことが目的の食品です。
(但し、合成サプリは薬と同じ化学物質です。)



安心して飲める
様々な栄養素を
バランスよく摂れる
吸収率GOOD!



まとめ 基本は、日々の生活管理。足りない分は、**安心の天然のサプリ**で完璧ねっ!

夏バテによる食欲不振で痩せても、秋に必ず**リバウンド**が起こってしまいます。そうならないためにも夏の健康管理は大切です。

日ごろの食生活や生活習慣病が気になったり、健康維持を考える方。どんな栄養素(サプリメント)が自分に必要なかを知りたい場合は、お近くの健康管理士またはサロンにお問い合わせください。今回は愛媛県の健康管理士、尾崎千秋先生の担当です。最後までお読みいただきありがとうございました。