

私たちの身体や心は口から食べた食べ物でできています。教育や
 躰だけで直そうと思ったら無理があります。日々の生活習慣、食事
 の質や食べ方を変えるだけでも効果がある場合もあります。下記を
 参考に見直してみてもいいでしょうか？

【今日からできる！食事の質を改善する16の方法】

水を飲む

家庭で調理した物を食べる

腐る食べ物を腐る前に食べる

良く噛んで食べる (箸置きを使う)

旬

地元で獲れた季節の物を中心に食べる

頭 皮 骨 内臓

食べられる部分になるべく残さず食べる

理想の食材は「まごわやさしい」

早寝早起き

和食を中心にしカタカナの食品は避ける

牛乳や卵はなるべく摂らない

白砂糖を減らす

肉より魚を食べる

カロリーを摂り過ぎない

環境・歴史・季節・年齢を考えて食べる

朝食は王者の如く、昼食は富者の如く、夕食は貧者の如く食べる

五箇山で里山のごはんを食べているのはなぜ？

海藻・魚介類を食したところを食べてきたものが、終戦以前の日本人の食べ物には肉類・乳製品・小麦類

パンなど大人数の健康を損なうことがない、その影響は身体面だけでなく、精神面にも影響が出てくる。

誤った食べ物の健康を口にした時、その影響は身体面だけでなく、精神面にも影響が出てくる。

子供の病気、暴力、犯罪、心の病が増えているのはなぜ？

みなさん、こんにちは！ 富山県の健康管理士 芝田瑠美です*
 今回、私は富山県の観光名所 世界文化遺産五箇山合掌造り集落
 みなさまに富山の魅力を届けたく実際にやってきたよ！
 体験レポートします！！

新緑の山々にすっぽりと包まれた谷間の里・五箇山。私も、何度か観光したことがあります。実際に泊るのは初めてです。
 私が泊まった日は、広島や名古屋、長野からの友人や家族の方々と一緒にすることができました。外国人の方にもすごく人気だそうです。
 同じ屋根の下で、宿泊客みんなで夕食を食べて、民宿のご主人から五箇山の歴史やこきりこの唄や踊り、一緒に楽器を鳴らしたりと、まるで家族や親戚のようにして、楽しいひとときを過ごすことができました。
 おいしい里山のごちそう、囲炉裏の炭火で焼き上げたイワナは骨までやわらかい。鯉のあらい、山菜の煮物・天ぷらなど、どのごちそうも日本人が昔から食べてきた物。あぁ～、毎日食べられたら健康でいられると実感。
 実際に、この五箇山で暮らしている子供たちをみても外で大きな声を出して元気よく、岩に登ったり、水遊びをして遊んでいました。
 日頃の便利な生活から離れ、昔むかしの生活を体験し、お部屋の居心地、里山のごちそう、夕暮れに吹く涼風、草木の香り、さわやかな朝、どれも心温まる時間にとってもリフレッシュすることができました。
 昨年、北陸新幹線も開通！東京まで2時間30分！！便利になり、観光客も増えました。黒部ダムやトロッコ電車、称名滝やみくりが池などとても自然豊かなところですよ。

ぜひ、富山に遊びに来られ。いいとこやちや。

世界文化遺産 五箇山合掌造り集落



里山のごちそう



そして、最後16は栄養補助食品【サワリンメント】を上手に活用すること！50年前の野菜に比べて、さまざまな理由で栄養価が減っています。各サロンにて、あなたの美と健康をお手伝いする商品をそろえています。右記サロンにご相談してみてもいいでしょうか？

サロン情報

