

食事の取り方

私たちの体は、食べたものからできています。

朝食をとると食後血糖値の上昇が抑制される。

朝食をとらない人は、とる人の5倍も肥満になりやすいというデータもあるそう。

「ゆるやかな糖質制限」

朝食では肉や魚、卵などのたんぱく質や脂質をしっかりと食べる。

血糖値の上がりやすいご飯やパンなどの糖質は控えめに。

旬の食材は栄養価が高い。

(収穫量が増え、値段が安い時は旬の1つの目安に)

四季がある日本では、季節ごとに旬の食材を楽しむという食文化があります。

1~3月:菜の花、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、大根、ブリなど

4~6月:ピーマン、トマト、人参、クロマグロ、アサリ、カツオ、マアジ、アユ、金目鯛など

7~9月:枝豆、なす、オクラ、とうもろこし、きゅうり、サンマなど

10~12月:はくさい、小松菜、長ネギ、ゴボウ、サツマイモ、スルメイカ、クルマエビ、サンマなど

塩分をとり過ぎると血液中の水分が増加して、
血圧があがる。

料理に食酢で塩味を感じるように工夫して減塩しよう。

野菜や果物に含まれる食物繊維で、腸内環境をととのえ、便通をうながそう。

腸内環境をととのえるには、「善玉菌」を増やす為にビフィズス菌や乳酸菌などもとりましょう。

食物繊維には高血圧や糖尿病を防ぐ効果も。また、コレステロールなどを吸着し体外に排出してくれる。

体重のコントロールにはエネルギー(カロリー)が目安になります。

摂取よりも消費エネルギーが大きければ体重は減少します。

栄養バランスの良い食事で、健康な体を保ちましょう。

家事や育児、仕事や趣味での**全身の疲れ**には、

RERAC の**ボディ (もみほぐし)**

ロングコース **90分、120分**もおすすめです。

佐鳴湖店でマッサージをぜひ、体感してみてください。

Instagram で動画もあります📺

rerac.toyohashi で検索してね💕