

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

今年は大きな出来事が続き、何かと落ち着かないまま、気がつけばもう師走となりました。年末の忙しさ・気ぜわしさに加え、疲れが溜まってくるこの時季は、「食べ方」を工夫して体調を整え、元氣にお正月を迎えましょう。

心も体も

食べて元氣に！

飽食の時代と言われ、現代人は栄養過多なので食べ過ぎに注意を、と言われ続けてきました。

しかし、量が多過ぎたり糖分や脂肪分の多い偏った食事では、体重は増えても、必要な栄養が足りていない事も多く、体の不調やイライラ、



疲れやだるさがとれない等のトラブルが起こります。

旬の食べ物を美味しく食べ、食を楽しむながら、必要な栄養を正しく摂る事で、心も体も活力を取り戻しましょう。

食べ物から

必要な栄養を

寝起きが悪い、注意力が散漫、些

細な事が気になる、といった場合、鉄分が不足している可能性があります。

また、急に気分が落ち込む、わけもなく不安になったりイライラしたりする、等は糖質の摂りすぎが原因かもしれません。

食べ方の工夫で

気分も体調もUP！

体にも心にも、大きく影響してくる「食」。

体や心の状態から、不足している栄養を知り、積極的に摂り入れるようにする事が大切です。

効果的に必要な栄養を毎日の食事に取り入れましょう。

二・三面をご参考に、ぜひお試しください。

心と体の不調も

食べ方で改善する！

美味しいものを食べる喜びは、人間の本能として根源的なものですから、毎日の生活の中で大きな幸福感をもたらしてくれます。

「食」を美味しく楽しみながら、正しく栄養を補給して健康な心と体をキープしましょう。

昼間の眠気やだるさ

糖分の摂りすぎかも？

■脂質・糖質を控えて

血糖値をコントロール

普段私たちは、朝昼晩の食事から必要なエネルギーを補給しています。

しかし、本当に必要な栄養は補給されずに、脂質や糖分の多い食事を摂ってしまうと、血糖値が急激に上がってしまいます。

すると、その後反動で急激に血糖

値が下がるので、低血糖状態となっ

てしまつて頭が働かない、体がだるい等の症状があらわれます。

「頭を働かせるには甘いものを」等といいますが、頭が働かない、体がだるいという場合の多くは、糖分が足りないのではなく、間食等で甘いものを摂り過ぎている可能性が。

過剰な脂質と糖分を減らし、食べる順番も、野菜↓肉・魚類↓ごはん類の順に摂って、血糖値の急激な上昇を抑えましょう。

必要な栄養を

必要なタイミングで

すぐに効果が欲しい時、朝・昼食に摂っておきたい食べ物・・・

■やる気を高める

豚・牛・まぐろ・うなぎ等は交感神経を高め、やる気・活力が出ます。

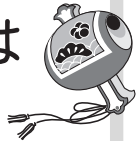
■緊張をほぐす

アジ・サバなどの青魚に含まれる、EPA・DHAは副交感神経を高め落ち着きやすく。





宝くじの由来とは



健康祈願がはじまり

毎年、年末には宝くじを買って大晦日の当選発表を楽しみにする、という方も多いようです。多くの庶民の夢、一攫千金をもたらししてくれる「宝くじ」ですが、元々の起源をたどれば健康祈願のお札から始まりました。

富くじ↓勝ち札↓宝くじ

大阪にある龍安寺で、元旦から七日迄に参詣した人が自分の名を書いたお札を納め、その中から僧侶が選んだ三名に、お守りを授ける「富会」という縁起物が始まりです。その後、お金が当たる「富く

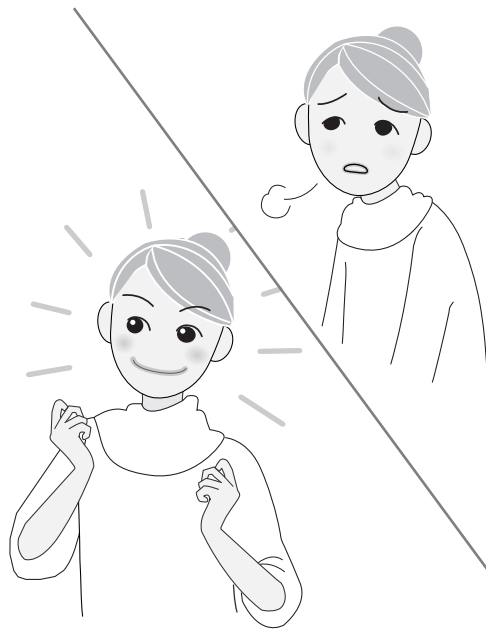
じ」に転じ売られていきました。が、風紀が乱れるとの理由で江戸幕府から禁止令が出され、長く禁止されていきました。そして昭和二十年の終戦直前、軍事費調達に「勝ち札」という名で発売されたものが、今の宝くじの原型です。

■頭がうまく働かない

思考がまとまらない・同じ話を何回もしてしまう、といった場合は、たんぱく質が不足しているのかも。肉・魚、卵、豆腐、納豆や豆乳等を、数種類摂るようにしましょう。

■疲労感・記憶力の低下

ビタミンB群が不足していると、疲労感・記憶力の低下が。豚肉・鮭・ピーナッツ・マグロ・玄米等でビタミンBをしっかりと補給



しましよう。特に、ビタミンB3(ナイアシン)が不足すると、「うつ」傾向となる恐れもありますので要注意です。

朝昼はしっかり

夜は消化の良いものを

交感神経を刺激して活動スイッチをONにするため、しっかり朝食を摂ってエネルギーを補給しましょう。睡眠の質を上げる為、夕食は消化の良いものを寝る四時間前迄に。消化時間は、炭水化物↓たんぱく質↓脂質の順で、ご飯やパンは二〜三時間ですが、ステーキや天ぷらは四時間以上かかります。