

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.92 2017年 8月号

健康工房

健康相談
漢方相談

蒲郡市八百富町 12-17
Tel 0533-67-3117

薬局ジョイン

この夏の目標は「健康美ダイエット」 「カラダは食べたものでつくられる」

そもそもカラダってどうやって作られて、維持をしているのでしょうか？

カラダの中では、健康に必要な材料、つまり健康に必要な栄養素が材料になって、毎日休むことなく健康なカラダが作られています。

毎日お家のリフォームをしているようなものです。

余分な材料（お菓子など）は脂肪につくりかえられます。



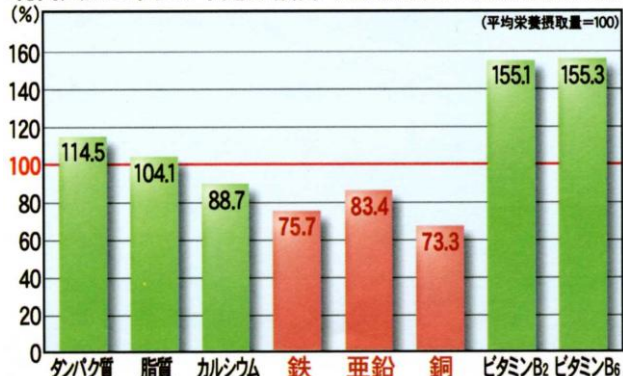
日本人は栄養失調!?

日本人が栄養失調だなんて信じられますか？
右のグラフをご覧くださいとお分かりのように、ミネラルが足りていませんね。

他の栄養素が十分足りていても、不足した栄養素があれば、カラダの健康状態（機能や働き）は、不足したレベルまで落ちてしまいます。（せっかく他は足りているのに・・・）



現代人はミネラル不足の傾向 平均栄養素摂取量の平均栄養所要量に対する割合 (%)



サプリメントを上手に使おう!

いつも完璧な食事をするのは難しいですね。

毎日食べる食事の補助としてサプリメントを補助的に摂ることも良いと思います。
サプリメントに全て頼ることは考えものですが、上手にプラスしていきましょう!



海のミルクと言われる牡蠣のエキスをギュッと濃縮。食事ではなかなか摂れない亜鉛・鉄などを補給出来ます!



普段の食生活で不足しがちな野菜。生の大麦若葉から絞った本物の青汁だからこそ、活きた酵素がたっぷり!
食卓にプラス1本



私たちのカラダを支える栄養素

人間のカラダは、食べた物から作られ、日本人の食事生活はバランスが悪いことが分かりました。では、実際にどのように食事を摂っていけばよいのでしょうか。人間に必要な栄養素は大きく「タンパク質」「炭水化物（糖質）」「脂質」「ミネラル」「ビタミン」の5つに分けられます。

「タンパク質」…身体を構成する筋肉など作る。

「炭水化物（糖質）」…身体と脳のエネルギー。

「脂質」…身体を動かすエネルギー。

「ミネラル」…身体を作り、調子を整える。

「ビタミン」…他の栄養素の働きをサポートする。



今、見直されている「和食」

この5つの栄養素をバランスよく摂る為に今見直されているのが「和食」です。この和食ですが、寿司やてんぷらといった「日本食」のことではなく、白米に味噌汁、焼き魚などを加えた「一汁三菜」を基本とした食事です。

「一汁三菜」を基本とした和食ですが、その和食は栄養バランスが整った食事というだけではなく、ダイエットにも効果的と言われています。



体型は主に運動（消費）と食事（摂取）のバランスを整えることで「現状維持」できます。ただダイエットをするほとんどの人は「現状維持」ではなく「減量」が目的なので、**(消費) > (摂取)**の形にしなければなりません。

なぜダイエットをしたいのかももう一度考える



バランス

一般的にダイエットの成功とは「健康的に体重や体脂肪などの数値を落とし、さらに**「3カ月以上維持」**して初めて成功といえます。

急激に体重だけを落とし、栄養失調を起こし見るからに不健康そうなカラダ（見た目）で、すぐにリバウンドするようなカラダではいけませんよ。

ね？例えば、おやつにおまんじゅうを1個食べたら、同じカロリーを消費する為には、ウォーキングを1時間ほどしなくてはなりません。ダイエットをするなら運動よりも食生活を改善した方がかなり楽だとは思いませんか？

どんなダイエットをしたいか考えてみませんか？

あなたの理想の体型を想像してみてください。生き生きしていますか？楽しそうですか？

ダイエットで大切なのは健康を維持しつつ、自分自身も、周りからも「素敵なカラダ♪」と思われることが目的ではないでしょうか？

そして、何よりも大切なことは、貴方自身がどんな生活をしていきたいかだと思います。

2017年
8月号

あくあ通信

あなたにもっと知ってほしい! 私に起きた小さな出来事を「お手紙」で...

皆さん、こんにちは。薬局ジョインの尾崎琢真です。

8月に入り、夏本番ですね。晴れた日はお日様の光がジリジリと肌を焼く感じがして、私はそんな肌を焼くのが好きなのですが、歳を取ったらシミは覚悟しないといけませんね(^_^;)。

さて、そんな夏が大好きな私ですが、6月は勉強会ばかり、東京・大阪・名古屋と大都市の会場で、美味しいものをたくさん食べてきました!(もちろん、きちんと勉強もして来ました!)。そしてこの記事を書いて気づきました。上に貼ってある写真をご覧ください。

ジャンクフードと甘い物のオンパレードです!!

普段はサラダを最初に食べ、ご飯を少なめにして気を付けている私ですが、週末の度にこのような食生活を送っているのは、さすがにヤバイ状況に・・・にならないように、7月は食生活を修正して、なんとかキープできています。

誘惑はいつも周りにはあふれています。

運動ももちろん大切ですが、やはり食事の影響は大です。

夏は服装が薄くなり、身体のシルエットも出やすくなります。

8月のジョインのテーマは「健康美ダイエット」です。

誘惑だらけのこの時代をどう乗り越えていくか

食生活の大切さをどう伝えていくか

これからの私の課題です。



わたしのひとりごと



№84

8月



やっぱり私はパンが好き!



こんにちは。薬局ジョインの尾崎しのぶです。

今年も暑い夏がやってきました。暑くなれば薄着になりどうしても体のラインがむき出しになってきます。薬局ジョインでも健康ダイエット相談をしています。主人と私はダイエット指導のため東京まで学びに行った結果、店内に体成分分析機を導入したり健康ルームを作って運動器具を設置したり

ただ体重だけを減らすダイエットではなく、健康的にその方に合った体作りを目指して

相談に取り組んでいます。

先日、にまたま入ったコンビニで1冊の本が目に入りました。

「ダイエットは運動1割食事9割」

この本には「運動だけでは



(体成分分析機)

やせられない!？」とのこと私もそうだと思います。

30分間ウォーキングでも50kcal減らすし水泳30分間泳ぐのはさうとう大変だけどそれでも125kcal減らす!! やせるにめだけの運動はムダ」とも書かれています。しかし運動は筋力の維持やスタイル

を良くするためには大切なものなのだと書かれています。どちらやねん!!

『ダイエットにおいて最も大事なことは運動や食事制限ではなく食事を改善すること』そんなことはわかっていふのですが... これからです。その中に

小麦に対するおそろし〜い話 小麦を使っているパン その中のグルテンは食欲を刺激し必要以上に食べ物を欲して肥満を引き起こすそうです。え〜そんなこと聞きたくなかった。私パン大好きなんです。

それ以上に おそろしいことが「リーガット症候群のこと!! 聞いたことありますか?!

これは腸(Gut)の粘膜に穴があき異物(タンパク質や菌・ウイルス等)が血液中にあふれ出る(Leak)病気。日本語では腸管壁浸漏症候群と言う

パンより米(玄米)の方が良いことばすごくわかっていふたやめられない!! 健康ダイエットを受けている皆さま ごめんなさい。私は和食中心の

食事が大切だとお話しておりますが、実はパンがなかなかやめられない

いっしょに食事の改善のことを考えましょうね。と道はあります。

