

夏だからこそ

健康的に食事を取りましょう！

でもどうやって？

夏になったら暑さで食欲が減退するかもしれませんね。でも、こういう時にこそタンパク質をしっかり取って健康体を作り、寒い冬に備えなければなりません。

タンパク質は、体の組織を作ったり、ホルモンの材料になったりする大事な栄養素です。不足するとどうなるのかを見てみましょう。



1. 体力がなく、空腹を感じる

タンパク質は消化するのに時間がかかります。タンパク質不足は、体が十分に満足して、適切に機能するための燃料をちゃんと得ていないことです。

2. 筋肉が足りない

体の強さは、食べ物により違ってきます。食事をきちんと取らないと、必要なアミノ酸を求めて筋肉は弛緩と収縮を繰り返します。これが筋肉量を著しく減少させる現象です。

3. 体重を減らすための戦い

十分なタンパク質を取ると、脂肪分を分解するのを助けてくれます。タンパク質を代謝するためには、より多くのカロリーが必要になります。つまり、健康的に体重を減らせるのです。

4. 髪の毛が抜ける

この現象を侮ってはいけません。タンパク質の不足は、髪の毛の増殖の働きを休めまします。つまり、髪の毛が抜けるのです。この状態を阻止する対応策は、何もありません。



5. 頻繁に病気になる

免疫システムは、正常に機能するためにタンパク質を含む適切な燃料を必要とします。タンパク質の不足は、全ての免疫システムを弱体化します。

6. 足がむくむ

十分なタンパク質を摂取しないと、足首の周りに水分がたまることがあります。タンパク質は、より健康的な循環を可能にしてくれます。さくらんぼを原料とした栄養補助食品を取ることで、むくみを改善することができます。



7. 皮膚のトラブル

タンパク質不足で、肌はアレルギーや他の刺激物に対して弱くなっているかもしれません。

皆さん、心当たりはありますか？これからは、十分にタンパク質を取って、健康体を作りましょう。タンパク質＝肉ではありません。豆や乳製品にもタンパク質は含まれています。脂肪分を取り過ぎないように、タンパク質の取り方にも注意が必要です。

そして、夏に備えての健康食は・・・

週に1度は穀物の料理を作り、食べる喜びと肥満解消を考慮して、繊維、オメガ3、ビタミンBを積極的に取り入れましょう。週に1回はベジタリアンになって、野菜や果物を中心にした食事を取ってみましょう。

これらの食事をどうやって作ればいいでしょう。出来合いのものを購入したり、レストランに行ったりして健康食を食べるだけでなく、繊維やタンパク質の多い全粒小麦粉を用いた料理を作ってみましょう。例えば、お好み焼きを作ったり、クレープを焼いて卵やハムを挟んで食事としてシードルと共に食べてみる。サラダも決して忘れないようにね。

そして、ちょっと小腹がすいたら、脂肪分の少ない白チーズを食べて空腹を抑えましょう。食事前に1杯の水を飲んだり、野菜から食べ始めたりすると、満腹感が味わえ、食べる量が減ります。また、小さいお皿に料理を盛ると、少ない量で満足感を得られます。お試しください。

