

つぼみつうしん



第13号

平成24年 秋



〒869-1108
菊池郡菊陽町光の森3丁目17-7
Tel 096-201-8660
Fax 096-201-8661



文責:小田久美子

食べすぎを防ぐには??



秋は果物やさんまのおいしい季節。

ですが、食べ過ぎは気をつけたいものです。

特に果物には果糖という糖が含まれ、中性脂肪が上がりやすくなってしまいます。

では、どうすればよいでしょう?

食後の血糖上昇を防ぐには

- ① ゆっくりと食べる
- ② 食物繊維をたくさん摂る
- ③ 生野菜を毎食取り入れ、いちばん先に食べる
- ④ 運動は食後におこなう



生野菜には酢や油を含むドレッシングをかけると、食べ物が胃にとどまる時間が長くなり糖類の吸収が穏やかになります。

運動は無理なくできるウォーキングなどの有酸素運動が効果的。

1回に30分程度の運動を週に3回がんばりましょう。

体重減少に効果があるかもしれません。



食物繊維を効率よく摂りたい方は
薬局おすすめのもっちり麦を
お試しください!! 490円です



効果的な水分の摂り方は?



● 水分の種類

いちばんよいのは水か白湯、または麦茶。

水は利尿作用がなく、飲んで15~20分で体内にいきわたります。

利尿作用のあるカフェインを含むコーヒー・紅茶・緑茶・ウーロン茶およびアルコールはNGです!!

● 飲み方

いちどに飲まず、こまめにとりましょう!

ひとくちを何回も分けて飲むことで利尿作用が働きにくくなり、からだに水分がとどまりやすくなります



水分が不足するとどうなる?



脱水によって血液が濃くなり、循環不全をおこします。酸素や栄養素の運搬や体温調節ができなくなり脳梗塞がおこりやすくなります。

水分はつとめて摂るよう
気をつけましょう!!



腸をきれいにして免疫UP!

免疫で重要な働きをしているのが腸管免疫です。腸を健康に保つことができれば、体の免疫もアップします。

今、注目されているのが「R-1」乳酸菌。

有名なブルガリア菌のひとつで、インフルエンザにかかりにくくするというデータもあるそうです。



また、腸が健康だと花粉症にもなりにくくなります。

おなかの健康はだいじですね!



待合室について



インフルエンザによる発熱や、感染の可能性のある疾患などの患者様が、お待ちいただく部屋が別にあります。ご案内を自動ドアに貼りつけますので、該当される方は【 感染症待合室 】のほうからおはいいください。

