



果物がもたらす3つの効果① 血糖値を上げない

果物は基本的に低GIなので、血糖値の急上昇を防げます。GI値は食べ物食べて、食後に血糖値をどれくらい上げやすいかの指標です。**100が一番上げやすい指標でGIが70以上の食品を高GI食品、56~69の間の食品を中GI食品、55以下の食品を低GI食品と定義しています。**血糖値が上がると「肥満ホルモン」と呼ばれるインスリンが分泌されます。ただ普通にバランス良く食べて上昇するのは普通で、悪いのは「血糖値は急上昇すること」です。糖を食べて消化・分解されると、血液にまじって体中に運搬され、各細胞でガソリンとして使用されます。ここで働くのがインスリンで、血液中に流れるブドウ糖を一定に抑えるために細胞の入り口を開いて、「あっちへ行け」「こっちへ行け」って誘導してくれます。例えば、渋滞した道路で車を上手くさばいてくれる誘導員みたいなものですね。この誘導が追い付くうちはいいのですが、血液中のブドウ糖が余った時、インスリンは余った糖を中性脂肪へと合成します。このインスリンですが、**急激に血糖値が上昇すると、その分インスリンも一気に分泌されてしまい、中性脂肪の合成も促進されてしまいます。**血糖値はブドウ糖に反応して上昇するので、果糖を摂取しても血糖値は急上昇せず、血糖値をゆっくり上げてくれるので、肥満ホルモンであるインスリンも一気に分泌することを防ぐことができます。

果物がもたらす3つの効果③ 浮腫み解消

果物は浮腫み対策にもおすすめです。**カリウムが浮腫みを流す働き**があるからです。少し長くなりそうだからこの辺にしておきます！世の中ではこんなに太って言われてきたのに、果物で太ると思いますか？果物…食べたくなくなってきてでしょう？笑 果物の種類はなんでも良いですし、冷凍フルーツでもOKです。ドライフルーツも悪くはないのですが、水分が抜けている分カロリーがぐんぐん高くなっているので、やはり生か冷凍の方がいいです。量は1日200g~300g推奨されています。私じゃなく国が推奨しています。**りんご1個が大体200gくらい、バナナは皮を剥いて一本100g前後**です。ということで、果物食べていきましょう！

果物がもたらす3つの効果② 腸内環境が整う

果物には食物繊維やミネラルが多く含まれ、便秘解消にピッタリです。慢性的に便秘があると、**見た目では下腹がポッコリ出て、体重のわりに太って見えるという現象**が起こります。また、腸内に滞留した便が腐って、腸内環境が悪くなります。腸内環境が悪くなると、腸内に炎症が起こり、**腸の細胞を傷つけたり、腸で分泌されるはずのホルモンが分泌されなくなったり、栄養の吸収が阻害されて代謝が上がりきらないようなことがあります。**そのため、腸内環境を良くしておくことは非常に大切です。食物繊維は便をやわらかくし、カサを増やして排便をスムーズにしてくれます。ミネラルではカリウムやマグネシウムを多く含みます。特に便秘解消には**マグネシウム**が大切です。**マグネシウムの便秘への働きは、水分を吸収し、便を柔らかくして容積を増やしてくれます。**これでポッコリお腹も解消して、スッキリな見た目になります。



当院で施術を受けられた患者様の声

当院に来院される前はどんな状態でしたか？



ブランターを移動させる時に雨に濡れていたため身体から離して持ち上げた時、腰に違和感を感じました。それはやがて痛みになり、足を前に出すことが困難になったのでギックリ腰だと自己診断しました。



そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？



整形外科を受診しても湿布を出されて結局、日にちが経つたから安静にしてくださいと言われました。しかもその日は午後から母の受診に付き添わないと行けなかったのです。



実際に施術を受けられて変化はありましたか？



LINEで連絡すると予約はいっぱいですが来てくださいと言われ、**応急処置をしていただくとかかり楽になりました。**その後3回通院しました。立ち上がりやすくなり、座ったり、脚の後ろを伸ばしたり、歩き方や肩甲骨を動かす運動等教えていただき、**3回目を受ける前に腰痛は無くなりました。**また私は歌うのが趣味で、胸の運動で声が出やすくなったことが想定外の嬉しい効果でした。



治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？



以前から健康通信を知っていて、そこには運動だけでなく食事や睡眠といった健康に役立つ情報が満載だったので、いつも楽しみに読んでいたが特に身体の不調はなかったため行くことはありませんでしたが、今回はぜひお願いすれば大丈夫だろうと思っていました。



当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、**1回2,980円で治療を受けていただくことができます**ので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



さつまいもとごぼうの甘辛焼き

目安
30分



材料 2人前

- ・さつまいも (300g) 1本
- ・ごぼう (50g) 1/2本
- ・片栗粉 大さじ2
- (A) 水 30ml
- (A) 醤油 大さじ2
- (A) 砂糖 大さじ2
- (A) みりん 大さじ1
- (A) 酢 大さじ1
- ・ごま油 大さじ3

今回は『ごぼう』を使った簡単レシピをご紹介します。ごぼうは、**食物繊維が豊富で、腸内環境を整えるのに役立ちます。**不溶性食物繊維は便秘予防に効果があり、水溶性食物繊維は善玉菌を増やします。また、抗酸化作用があるクロロゲン酸を含み、**血糖値の上昇を抑える効果も期待**できます。さらに、カリウムが含まれており、余分な塩分を排出して**むくみを軽減**します。

- 1 さつまいもはよく洗っておく。ごぼうは皮を削ぎ落としておく。さつまいもの両端は切り落とし、1cm幅の半月切りにする。
- 2 水を入れたボウルにさつまいもを入れて10分ほどおく。ごぼうの両端は切り落とし、1cm幅の斜め切りにする。よく水気を切ったさつまいもとごぼうに片栗粉をまぶし、全体にしっかりと粉をつける。
- 3 中火に熱したフライパンにごま油を引き、②を入れて中火で7分程中に火が通るまで焼く。
- 4 中まで火が通ったら (A) を入れて中火で手早く絡める。火を止めて器に盛り付けたら完成♪

