

脂質・糖分・塩分 摂り過ぎ リセット！コンビニ食



糖分リセット

健康に向けての紙面 4 回目で糖を見る力を掲載しましたが、炭水化物=糖質+食物繊維覚えていますか？（食物繊維はごくわずかです。）角砂糖 1 つ=糖質 4g。皆さんが飲んでいる飲料の炭水化物は何グラムでしょうか？計算する時、成分表記の ml あたりもちゃんとみえますか？角砂糖なら食べれない量の糖質が入っているかも。。最近、社内自販機の飲料の横に角砂糖がいくつ分か分かるように、イラストを貼りたいと思いましたが、思うだけにしておきました。

さて、お腹をむいっとつまんでみて下さい。糖質・・・気にした方がよくありませんか？（失礼）炭水化物に含まれる糖質は摂り過ぎたまま放置するとその、むいっとつまめる脂肪となり蓄えられます。出来るだけ早く代謝しましょう！

糖質がエネルギーになるのを助ける薪は、**ビタミン B1** です。豚肉、ウナギ、大豆に豊富。

ビタミン B1 豊富。糖分リセット！コンビニ食。

「納豆」「揚げてない豚肉」「白米」



（納豆ご飯は相性が良いです。欲張りにもナットウキナーゼを摂りたい人はごはんの温度を 60 度以下に。）

脂質・塩分リセット

みなさんが好きなジャンクフード。ポテトチップス、ファーストフード、唐揚げ、塩分と油分がたっぷりです。美味しいのでペロッと食べちゃいますよね。

過剰な**塩分**は、むくみの原因。**カリウム**で排出しましょう。ほうれん草、納豆、とまと、ブロッコリー、かぼちゃ、アスパラガス、アボガド、リンゴ、バナナ、キウイ、グレープフルーツに豊富。ただし、水溶性で茹でる、煮るに弱いので注意。丸ごと茹でる、焼く、蒸す、レンチンがおススメ。利尿作用のある緑茶やコーヒーを摂って、より排出を促すのも良き。

過剰な**脂質**は、胃に負担が掛かっています。消化に悪いもの、刺激の強いものは避けて**ビタミン B2** 摂取を。レバー、ハツ、うずら生卵、卵、まいたけ、キャビア、納豆、さば、焼きのり、うなぎに豊富。口内炎がしやすい人は摂ると良きです。

カリウム、ビタミン B2 豊富。

脂質・塩分リセット！コンビニ食。

「納豆」「塩分不使用野菜ジュース」「バナナ」「おにぎり」

（注意：私は、納豆会社の回し者ではありません。たまたまです。ワサビ納豆、効能的にも味的にもおすすめです。）

