

☆☆ 10月といえば、やっぱりハロウィン! お店でハロウィン限定のお菓子などを見ていると、おいそうなのと、かわいらしい見た目につられて、ついつい手をのばしてしまいます。秋の美味しい物も多い季節♡食べすぎには、十分に注意しましょう!!(笑)



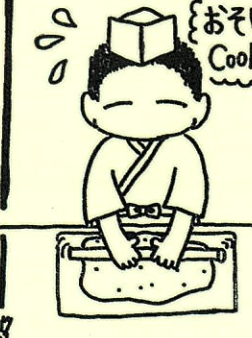
食生活アドバイザー Tさんによる食生活講座

同じ糖質量の食品でも、血糖値の上がり方はそれぞれ異なります。その違いを比較できるのが「GI値」という指標です。GI値が高い食品は血糖値を急上昇させてしまい、GI値の低い食品ほど血糖値の上昇はゆるやかになります。

ハーバード大学やシドニー大学の論文を参考に、食品をGI値で3つのグループに分類してみました。

○高GI食品 白米パン、じゃがいも、せんべい、コーンフレーク
○中GI食品 玄米、全粒粉パン、うどん、さつまいも、かぼちゃ、フライドポテト、ポップコーン、バナナ、ソフトドリンク、はちみつ
○低GI食品 そば、スパゲッティ、とうもろこし、にんじん、牛乳、ヨーグルト、バナナ、桃、オレンジ、いちご、りんご、アイスクリーム(乳成分多いもの)、チョコレート(高カカオ)

肉や魚、きのこ、海藻、大豆なども低GI食品です。ここで注意! 低GIだからといって、果糖の多い果物や脂の多い肉などを食べ過ぎるとかえって健康を害することになります。



おすすめは白米やパンなどの頻度を減らして、より低GIの主食に置き換えていくこと。こうした積み重ねが健康への近道かもしれません。

以上のように食べるものを意識することは大事ですが、どのように食べるかということも大切です。次回はい健康的な食べ方を掘り下げていきます!

ウイルスって何?

少しずつ秋から冬に近づいてきました。未だに終息が来ないコロナウイルス、冬に流行があるノロやインフルエンザも全てウイルスが悪さをします。では、ウイルスとは何なのでしょう? ウイルスは細菌よりも小さくて、自分では増えることができません。人などの体内に入って自分のコピーを作ることによって増えていきます。構造が単純な分、変異を起こすことが良くあり、変異により毒性が強くなったり感染力が高くなったりすることがあります。体内に入ってもすぐに症状が出るのが無く(潜伏期間)、一定量増えることで体が防御態勢に入り、咳や鼻水や発熱や頭痛・倦怠感を引き起こします(発症)。風邪症状を起こす様々なウイルスはノロや鼻から入り、喉の奥や気管支に付着して侵入します。潜伏期間は2日のものもあれば2週間のものもあります。発症はインフルエンザのように急激に症状が出るものもあれば、コロナウイルスのように症状が出ないものもあります。コロナウイルスで怖いのは重症化と後遺症です。他のウイルスに比べて治療期間が長い分、重症化しやすく、後遺症が長く続くことです。

では、ウイルスに感染しないようにするにはどうすれば良いのでしょうか? 1つはウイルスが入ってこないようにします。マスクは顔に合った大きさの物を選びましょう。マスクがずれた場合、一番ウイルスが付着している中心部分を持って直していませんか? 触ってしまった場合は良く手洗いをするか、できなければ消毒をしましょう。大声で話したり、鼻が出たままマスクをしたり、不織布マスクを使い回したりすると感染の可能性が高まります。

1つはウイルスが入ってきても発症させないか重症化させないためにもワクチンを接種しましょう。副反応が怖いと言われますが、感染した場合よりも軽度です。家族で手洗い・うがい・マスク・ワクチン接種を行うことで尊い命を守っていきましょう。



少しずつ気温も下がってきて、過ごしやすい季節となりましたね。昼夜の気温差がある季節でもあるので、風邪などをひかないように気を付けていきましょう! 次回は11月号も来月号もお楽しみに...

『おん かつ 温活』で冬にそなえましょう! ☺

秋冬は愛犬が
ゆたんぼのよう
にあたかいです♡



日中は空も高く気持ちのよい日が続く10月!
ただ朝夜の冷えこみが強くなって来る時期です。体が冷えると体調を崩しやすくなったり、手足が冷えて動かしづらくなる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
冷えの対策として「温活」をはじめませんか? 「温活」で日頃から体を温め、冷えが原因の不調や辛さを予防していきましょう!!

☺ 冷えこむ朝に... オススメドリンク!

✿ スギマル (4食入)
カテキン入りしょうが湯



熊本県産 親生姜 100%
自家製 花梨エキス
カテキン、本葛(南九州産)、
黒糖(沖縄県産) 使用

お腹の中から
あたたまる♡
火傷に注意
してね!!



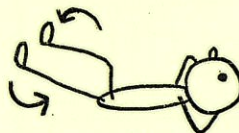
生姜の辛味はジンゲロールという成分によるものです。
ジンゲロールは身体を温め、発汗作用を促します。
同じ辛味成分のショウガオールは殺菌作用や胃液分泌を促し、消化吸収を助けます。
生姜にはカルシウム、ナトリウム、カリウム、リン、鉄、ビタミン(B1、B2、C)も含まれています。

☺ 筋トレは最高の温活!

筋肉を動かす時にはエネルギーが必要ですが、そのエネルギーを産生する際に熱が発生します。
体熱の多くが筋肉によって作り出されるため、筋肉が増えると体が冷えにくくなります。
代謝をアップさせて、体温をあげていきましょう!

☆ 空中自転車こぎ ☆

☆ 足指グー ☆



仰向けに寝て背中を
しっかり床につけ、手は頭の
うしろで組み、自転車をこぐ
ように10~20回足を
動かしましょう。

足の指をグーの形のまま
足首を伸ばす、ちぢめるを
くりかえします。
ふくらはぎの筋肉が
うごきます。

☺ おすすめのハーブティー

✿ PLANTAGE ハーブティーブレンド
No.9 VITAL ESSENCE
(バイタル エッセンス)



ショウガとシナモンが主役のほのかほのかブレンド。
スパイシーな味わいで体を内側から温めてくれるショウガとシナモンに、あまずっぱい香りの密柑皮、紅花として知られるサンフラワーを加えたブレンドです。
ネットは青々とした草の香りが心地よく特にドイツでは春先に飲む習慣があるそうです。

透明なポットで
入るとハーブの
様子が見えるよ!



✿ PLANTAGE ハーブティーブレンド
No.3 MOON NIGHT
(ムーン ナイト)



ジャーマンカモミールとラベンダーの甘く優しい香りのハーブティーです。
レモンのような風味が特徴のレモンバームを加えることでより飲みやすくなっております。
忙しい1日を終えた夜...
くつろぎの時間にオススメな1杯となることでしょう。

お気に入りの
ジョップで
リラックス!



(☆どちらのハーブティーもティーカップ15~20杯分です。
この他にもさらばり系やあまずっぱい系のブレンドもございます。)



☺ こちらで紹介した商品を購入希望の方は、
お気軽に薬局まで お問い合わせ下さい。