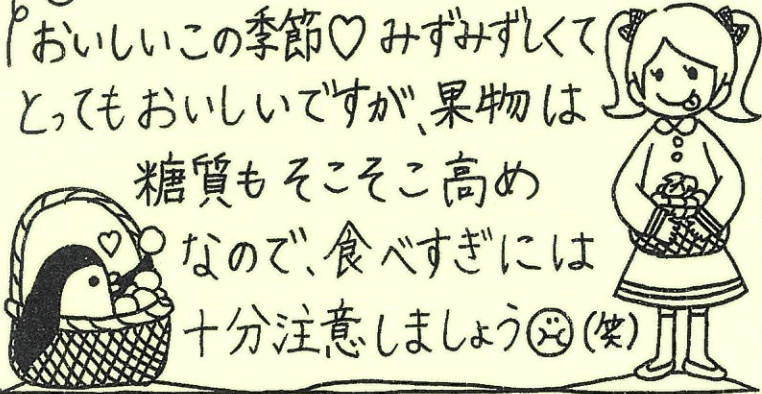


朝夕の心地よい風に、秋の気配を感じるこの頃...
 桃やぶどう、梨など秋のフルーツがおいしいこの季節♡みずみずしくてとってもおいしいですが、果物は糖質もそこそこ高めなので、食べすぎには十分注意しましょう😊(笑)



食生活アドバイザー Tさんによる食生活講座

しらすは何の魚かご存知ですか？
 しらすは特定の魚ではなく、体が白い稚魚(カタクチイワシの稚魚など)のことを総称した呼び名です！旬の時期は産地ごとに異なり多くは春や秋に旬を迎えて美味しくなります。

加工方法によって色々と呼び名が変わります。
 ◎生しらす: 茹でたり干したりしていない、生のまのしらす。鮮度が落ちやすく新鮮な生しらすはとても貴重です！
 ◎釜揚げしらす: 水揚げされたしらすをさっと塩茹でしたもの。程よい塩加減とふんわりとした柔らかい食感が魅力です。
 ◎しらす干し: 30分~1時間程天日干して、水分量が7割程度になるまで乾燥させたもの。
 ◎ちりめんじゃこ: 水分量が5割程度になるまでじっくり天日干したものです。
 乾燥させて水分が抜けるにつれて食感が固くなりますが旨味や栄養分はより濃縮され、日持ちもよくなります。

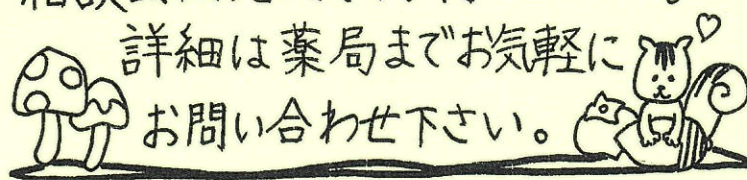
しらすは骨と一緒に食べるため、カルシウムが豊富。さらにカルシウムの吸収を高めるビタミンDや良質なたんぱく質、カリウム、マグネシウム、亜鉛なども多く含んでいます。塩分やプリン体が多いので食べ過ぎには注意！減塩する場合は、さっと茹でるといいですね。次回、食事バランスガイドについて一緒に考えていきたいと思います！次回もお楽しみに...♪



♡ 狭心症にご注意を!! ♡
 狭心症には大きく分けて体を動かした時に心臓への血流が悪くなる「労作性狭心症」と心臓の血管自体が縮こまることで起きる「冠れん縮性狭心症」があります。急な血圧上昇や運動によって引き起こされる「労作性狭心症」ですが、冬だけでなく夏から秋にかけても多いことを知っていますか？
 夏場は脱水によって血流が悪くなることで引き起こされることが多いです。
 日中は気を付けていても、夜中にエアコンを切ってしまったら、寝る前にアルコールを摂取することで利尿作用により脱水になります。
 寝る前に、もしくは夜中トイレに起きた時などにはこまめな水分補給を行いましょ。エアコンは体が冷えて寝苦しくならない程度に使用しましょ。
 秋は日中と朝方の気温差によって狭心症が引き起こされやす。寝る前は暑くても、朝方に体が冷えない工夫をしましょ。朝のトイレに行く時も暖かい服装を心がけましょ。
 狭心症の症状としては狭心痛(胸が締めつけられるような痛み)が胸から肩頸にも出て、動悸・息切れ・呼吸困難・不整脈・頭痛・吐き気も見られます。大体15分以内に消えますが、消えないようなら早めに受診しましょ。
 日々の生活では動脈硬化を予防することも重要です。禁煙 適度な運動やカロリー制限、良質な油(DHA・EPA)を摂ることも良いとされています。反対に心身の疲労・ストレス、喫煙 過度の飲酒、大食い・早食い、更年期などは動脈硬化を進行させる原因となりますので、注意が必要です。
 長時間のマスクの着用も体内への酸素の供給が悪くなりますので、場合・場所によっては外すことも考えましょ。

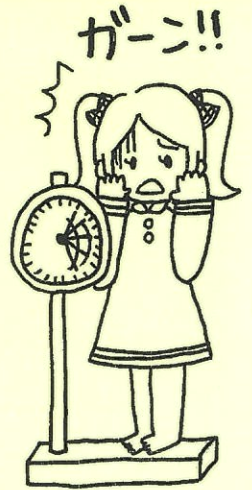


10月の個別相談会
 『オーラルフレイルについて』
 相談会は完全予約制となります。詳細は薬局までお気軽に お問い合わせ下さい。



🏠 ステイホーム中の食生活、気をつけましょう 😊

長引くコロナ禍で、すっかり変わってしまった私たちの日常。お仕事が在宅勤務になったり、休日も出かけることができず、おうち時間が増えた方も多いと思います。つい余計なお菓子を食べてしまったり、外出やジム通いがしにくくなり、運動量が落ち、気付けば体重がすごく増加…なんてことはありませんか？

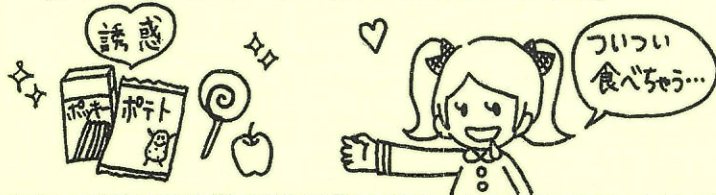


体重が増えると、見た目の変化はもちろん、血糖値や中性脂肪など血液中の糖分や脂分が増えてドロドロになり、生活習慣病を招くリスクも非常に高くなります…!!

食べ過ぎを防ぐために、次のような簡単な工夫を心がけてみましょう!!

🍷 食べ物を目につくところに置かない 🔍

特にスナック菓子など、つい手が伸びて食べ過ぎてしまいやすいものは、戸棚の中などの目につかないところにしまいましょう。



🍽️ 盛り付けは小さめの器に 🍽️

主食も主菜も小さめの器に盛り付けると、同じ量でも満足感を得やすくなります。



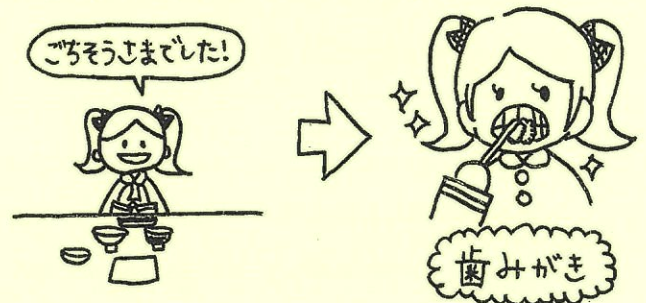
😊 一口30回以上かむ 😊

よくかむことで、セロトニンの分泌が促されるため、満腹感を得られます。早食い防止にもなります。(※セロトニンとは、脳内の神経伝達物質のひとつです)



🦷 食後はすぐに歯を磨く 🦷

「食事は終了」という区切りをつけることができます。



😊 リセットボディ バイクドポテト (塩味) 😊

塩味のほかにコンソメ味もあるよ!

食べごたえのあるポテトスナックをシンプルな塩味で仕上げました。2段加熱製法で丁寧に焼き上げ、サクッとリッチなかみごたえになっています。ノンフライだから油分75%カット! カロリーダウンを実現。こころもおなかも満足できるスナック菓子です。個包装1袋ぜんぶ食べても約60kcalです。(個包装1袋16.5g 当たり)

脂質比較 | カロリー比較 (100g 当たり)

| | | |
|--------------------|------|---------|
| リセットボディ バイクドポテト | 7.9g | 364kcal |
| 成形 ポテトチップス | 32g | 540kcal |



こんにやく粉

コラーゲン
100mg

食物繊維
3000mg



ダイエット中に
うれしい
ヘルシー成分♡

※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。