

秋の味覚

新米



Gentil Herb だより

ジャンティ ハーブ

2014年10月



果物

食欲の秋!あなたの血糖コントロールは大丈夫?

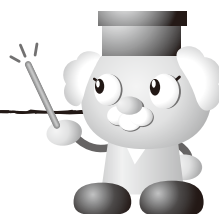
私達はごはんやパン、果物やお菓子などから体の活動に不可欠な糖質(炭水化物)を摂取しています。食事で摂取した炭水化物は身体内でブドウ糖になり、すい臓から出ている「インスリン」というホルモンによってブドウ糖を体内に取り込み、蓄えエネルギー源として使うことが出来る状態にしてくれます。このインスリンの働きが悪くなったり、摂取する糖質の量が多すぎて、ブドウ糖をうまく血液中から体内に取り込めなくなってしまうと血糖値が高い状態(高血糖状態)が続きます。

3大要素を踏まえて 血糖値を良好に保ち続けよう

1 食生活

- ・糖質や脂質を抑える
- ・食物繊維をたっぷりとる ※
- ・穀物は精製度の低いものを選ぶ ※
- ・野菜から先に食べる
- ・ゆっくりよく噛んで食べる

※食物繊維や玄米・雑穀米・全粒粉などは血糖の急激な上昇を抑えます。



2 運動

運動には血糖値を下げる効果が認められています。ウォーキングや筋トレなど積極的に身体を動かす努力をしましょう。掃除などの家事をこまめにするなど運動量を増やす工夫も!

3 ストレスケア

- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・睡眠を十分とる
- ・好きな音楽を聴く など...

ストレスを感じると、血糖値を上げるホルモンが分泌されます。自分が心地よいと感じることを毎日の習慣にして、上手にストレスケアをしましょう。

血糖値は誰でも食事をすれば上がるものですが、一定の範囲内で上がり下がりの変動をせず、高いままになってしまうのが糖尿病で、様々な合併症(動脈硬化など)を引き起こします。

ジャンティハーブ

おすすめアイテム!

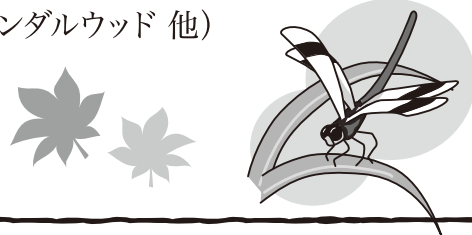
◆プロフィダイエ
ブレンドハーブティー
ディアベット
10袋 2,268円(税込)



(オリーブ・西洋ナツユキソウ・ユーカリ・西洋タンポポ)体内浄化・代謝促進

◆Drエバーハルト マッサージオイル
トルマリン ~ストレス・リリーフ~
100ml 5,616円(税込)

心の平穏を取り戻し、ストレスを解放する究極のリラックスオイルです。
(マンダリン・フランキンセンス・サンダルウッド 他)



ジャンティ・ハーブ



www.gentil-herb.com



gentil@y6.dion.ne.jp

TEL.04-2960-6241

FAX.04-2960-6242