

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック  
すまいる

大野城市錦町 2・5・20

TEL092・593・6884

# にこにこ通信

すまいる  
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6

TEL092・926・8222

第 11 号 5 月 1 日

(季節の変わり目です)爽やかな風にご用心

今年のゴールデンウィークは天候に恵まれましたが、朝夕の冷え込みが気になりました。5月というのに北海道では雪も…。九州でも日陰では爽やかというよりちよいと寒の感じてました。立夏を迎え日差しも厳しく、紫外線の気になる季節です。

雨の日もお肌を老化させる紫外線が降り注いでいます

シミやしわの原因の一つに紫外線があることはよく知られています。お肌の老化の約 80% が紫外線による光老化と言われ、春先から増え始める紫外線対策が重要になってきます。曇りの日は晴れの日約 50% 雨の日でも 20~30%の紫外線が地上に到達しています。雨や曇りの日も油断大敵ですね。

しかも紫外線はアスファルトや建物で錯乱する性質がありますから、照り返しを防ぐには日傘だけでは不十分、日焼け止めが必要です。

日焼け止め商品を選ぶ際は、SPF に PA 表示も確認してください。

SPA は、日焼け対策に。 PA は、光老化防止の指標です。



更にもう一つ、サングラスにご注目!

角膜が紫外線を吸収すると、脳に「メラニン色素を作れ!」という指令が出され、お肌をブロックしていても日焼けすると言われています。目のガードも大切です。

紫外線対策に UV カット加工のサングラスを加えてお肌を守りましょう。



今年は GW がまとまって休めましたので、  
私たちは川やウォーキングと楽しみました。



唐津肥前町 芍薬



皆様に温かな風が吹きますように祈っています

薄着の季節になりました。多くの女性が気になる季節かも…。

そこで、痩せたいけれど食事は我慢できない方へお勧めの「太りにくい食べ方」をお知らせします。

ポイントは6点だけ。健康的なダイエットを応援します！

すまいる筑紫野店では、ダイエットのご相談に応じています。

毎日の食事指導を中心に、食べて健康的に痩せることを目指しています。



### 食べる順番に気をつける

まずは野菜から食べましょう。食物繊維が多い野菜料理を先に食べると、後の炭水化物や脂肪をゆっくりと消化・吸収することが出来ます。結果、血糖値が急激に上がることを抑え太りにくくなります。



### ながら食いをしない

テレビを観ながら、本や新聞を読みながら…などの「ながら食い」は食べることに集中しないので、脳の満腹サインに気づかず、食べ過ぎてしまう恐れがあります。ついつい冷蔵庫へ往復してはいませんか？

### よく噛む 早食いをしない

食べ始めから、脳の満腹中枢に刺激が届くまでの時間は、およそ20~30分かかります。早食いは大食いのもと。消化にも良くありません。よく噛んでゆっくり食べることで満足感がアップします。



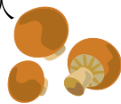
### 代謝をUP↑させる食材を食べる

胡椒や唐辛子などの香辛料や生姜・ニンニクネギ類といった香味野菜は、血行促進や代謝アップの効果があります。季節を問わず比較的手に入りやすい食材です。積極的に摂るようにしましょう。



### 低カロリー食材を使う

こんにゃく、キノコ、海藻類は低カロリーで腸内の大掃除や食材のかさ増しの役目をしてくれます。お肉の場合も、例えば鶏肉なら胸肉など低カロリー高タンパクのものを取り入れましょう。



### 体内時計を整える

朝起きて日光を浴び、体を目覚めさせると体内時計が正常に働きます。結果代謝もよくなり自然に痩せやすい体質になります。食事制限をしないでバランスの良い三食をきちんと食べるましょう。



ま・ご・わ・や・さ・し・い・(ね)