

はじめまして！南中丸クリニック 管理栄養士の小林と申します。
今月より、南中丸クリニック通信を担当させていただくことになりました。毎月1回、皆様に愛読いただけるよう、生活習慣病に関するあらゆる情報を分かりやすく発行して参ります。どうぞ宜しくお願い致します。



肥満の予防・解消 ア・ラ・カ・ル・ト！

～知っておきたい こんなこと～

実践しよう！体重コントロール より 抜粋

<<スタートは遅すぎることはないんです！>>

50歳、60歳になっても週3回の運動でも代謝量はアップします！

<<思い切って主食を玄米に>>

白米よりも、噛み応えがあり、腹もちがよくなるので間食予防の効果も期待できます
しかも、ビタミンB群や食物繊維を含み、便秘の改善や血圧の安定なども！

<<お風呂でできるエクササイズ>>

半身浴をしながら、足首をぐるっと回しましょう！内回り、外回りを繰り返して、リンパを刺激することで、血行促進、全身の新陳代謝アップにもつながります

<<心身が楽になるストレッチ>>

日頃使わない背中の筋肉。両手を上にあげて伸びをしてみましょ！これを深呼吸しながら2～3回繰り返すだけで、全身に酸素が取り込まれ、かなりスッキリしますよ

<<太らない 生活習慣病にならない 食生活の基本>>

まごはやさしい

ま：まめ・・・植物性たんぱく質の十分な補給を！

豆類・味噌・豆腐・納豆など、大豆製品もOKです

ご：ごま・・・細胞の酸化を防ぐ ビタミンとミネラルが豊富です
ゴマなどその他の種子類

わ：わかめ・・・豊富なミネラルで代謝を活性化

ワカメの他には、昆布やひじきでもOK！

や：やさい・・・ビタミン・ミネラル・食物繊維などの宝庫

緑黄色野菜・淡色野菜・根菜類

さ：さかな・・・EPAやDHAなどの脂肪酸がコレステロール値を低下させてくれる

魚介類、主に青魚に豊富

し：しいたけ・・・血液をサラサラにして、豊富な食門繊維で腸も健康に！

全てのきのこ類

い：いも・・・ビタミン類と食物繊維の供給源に

じゃがいも・さつまいも・さといもなど

節分の豆まきを終え、立春と季節がめぐっていきとはいえ、今が一番寒い時期ですね。軽い体操やストレッチを行って、固まった筋肉をほぐしましょう！

とてもいい気分転換にもなりますよ～！

詳しくは、2/19(月)の糖尿病教室にてお話致します！参加費は無料です。ご参加、お待ちしております。

小林

三日坊主を繰り返していいんですよ～！
あきらめて、何もしないことが1番いけません！肥満をそのままにしておくと知らない間に大変なことになるってしまいます！さあ、今日から1歩、踏み出しましょうね