



いたわり

2011年8月号, No.127

おのキュート(救)健康新聞



おのキュートの健康

第21回 「緑の輝きコロラ工場見学ツアー」

〈日時〉8月29日(月) 午前10時～午後3時
コロラ工業九井工場(筑後市)見学 → 自然食バイキングフェア

第24回 「おののキュート 王名店健康教室」

〈日時〉8月18日(木) 午後2時～3時

「梅酢」で熱中症予防! 発症したら「牛黄と503」

夏あ盛り、すでに去年の何倍もの熱中症患者が搬送されたと報道されています。熱中症のメカニズムは、体温よりも気温が低ければ皮膚から空気中へ熱が伝わり体温の上昇を抑える事ができます。しかし気温が体温より高くなると、空気中の熱の放出が難しくなり、また湿度が75%以上になると汗をかいて調節しようとしてもその汗が蒸発しなくなり、体の中に熱がこもってしまうのです。症状は、めまい、めまい、めまい、頭痛、吐き気、めまい、めまいなど、熱中症が危険なのは自分で「ちょっと体調悪い」「少し気持ち悪い」程度だと思ってしまう間に症状が進んでおやすみが多くなるからです。そこで熱中症予防にお勧めなのが「梅酢水」です。梅酢水は、天然塩の塩分とカルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛、銅などの豊富なミネラルが含まれ、汗で失ったミネラルを補い、血液や体液をアルカリ性にして浄化します。また、クエン酸、リンゴ酸、コハク酸など、お酢の成分「有機酸」がエネルギー代謝をスムーズにして疲労をとります。殺菌作用もあるので、食中毒の予防にもなります。梅酢水は、500ccの水に梅酢水30ccを基本にして味を調節してみてください。

もし、熱中症が発症してしましたら、その時は「牛黄と503」です。牛黄(ゴウワ)は牛の胆のうにできた胆石のことで、この胆石が見えるのは牛1000頭に1頭とも10000頭に1頭ともいわれ、金よりも高い価格がつけられ、命を奪う優れた薬効があります。牛黄門様のあの印字の中に入っていたのがこの牛黄です。いざという時の解毒や高熱が出た時の熱さましとして使われた大変貴重な薬なのです。熱中症では、体の中にこもった余水な熱を体の外にいち早く放出させ熱を逃がして体の回復を高めます。そして「503」は弱った60兆といわれる私たちの細胞一つ一つに「エネルギー」を吹き込み、瞬時に体全体の立て直しをします。「ちょっと体調悪い」「少し気持ち悪い」の時にこそ飲んで、ひどくなる前に済ませます。ぜひ、お手元にストック!

牛黄製剤「雲黄参」+「503」

梅酢 200cc 399円



500ccの水 + 梅酢水 30cc

食べる順番で血糖値を上げない!

「GI(ジーアイ)値」というのを聞いた事がありますか? 食物を食べた後の血糖値の上がりやすさの指標です。GI値が高い食品程、血糖が急激に上昇し、血糖値を急上昇させると今度は大量にインシュリンというホルモンが分泌されます。インシュリンは糖分を細胞に押し込み、エネルギーに変えて、上がった血糖値を元に戻す働きをします。しかしエネルギーが行き渡ると、今度は余った糖を脂肪細胞に蓄えてしまおうとします。

高GI値食品は、消化吸収がよく、食べた後すぐにお腹が空きます。ご飯(白米)やパン、ジュース、アイスなどはGI値が高い食品です。例えば、白米と玄米を食べるとカロリーはほとんど同じですが、GI値は白米=84、玄米=56と大きく違います。同じ量(カロリー)でも玄米を食べた方が太りにくいというわけです。

また「食べる順番」も重要です。ご飯と野菜と魚があるとしたら、どの順番で食べますか? 血糖値を上げにくい順番は、①野菜 ②魚 ③白米です。NHKの朝の番組で実験をしていました。

大学生に集まってもらい、全員に「カレーライス」と「野菜サラダ」を食べてもらいます。その時に2つに別れ、Aグループは先にカレーライスを食べ、野菜サラダを食べてもらいます。

Bグループは先に野菜サラダを食べ、カレーライスを食べてもらいます。結果... カロリーは同じなのに、Bグループは血糖値の上昇がゆるやかで、Aグループに比べて体重の増加が少ない。中には体重が減ったという現象が起きたのです。

つまり、先に野菜などの食物せんいを先に食べると腸での糖の吸収がゆっくりになり、血糖値が上がりにくくなり、脂肪の吸収が阻害され太りにくくなるのです。(同様の効果は、長任やオクラなどのネバネバ系の食品、キノコ類、海藻類にもあります)

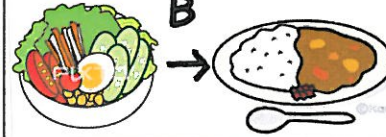
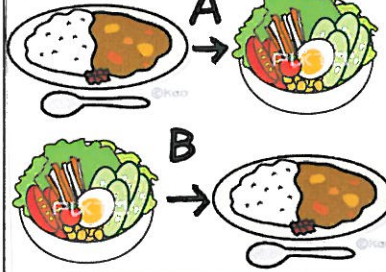
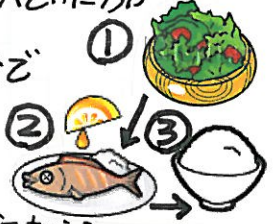
逆にGI値の高いもの、もちろん砂糖がたっぷり入ったものなどを先に食べると、血糖値を急激に上げてインシュリンを多量に出し、どんどん糖を脂肪に変える仕事を始めます。

そこで簡単にできる、そして効果的な「血糖値を上げない!」のお勧めは「バイリンク」です。食前10~30分前に15~20粒をゆっくり口の中ごころがしながら、少しずつかんでいきます。

バイリンクは硬いのでかなりの回数をかまないとはいけません。しかし、食前にかむ行為をすることで満腹中枢に働き、「おなか一杯」のサインが早く訪れる事になります。そして30分後に食べる食事は、バイリンクに含まれる食物せんいの働きで血糖値が上がりにくく、脂肪の吸収をおさえてくれます。なおかつ、バイリンクには脂肪の排泄を6.4倍に増加させるという効果もあります。

そのおかげで脂肪が便中に出いき、一石二鳥! ではなく、もうひとつ!! バイリンクには、ビタミン、ミネラルもバランスよく豊富に含まれているので、ご飯などの炭水化物を燃やしてエネルギーに変えてくれるという一石三鳥! の優れた食べ物なのです!! 糖質ダイエットにもバイリンク!!

食物せんい! ビタミン ミネラルもたくさん! 含む「バイリンク」!



10~30分前に15~20粒をかむ



1日に必要な野菜の量
緑黄色野菜...150g
淡色野菜...300g

