

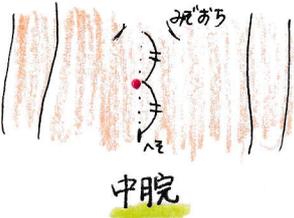
つぼのツボ

胃腸の働きを正常化するツボです。

（よちゅう登場します）

中脘 おへそとみぞおちを結んだ線の真ん中

豊隆 ひざの皿の外側の下のくぼみと外くるぶしの最も高いところの前のくぼみを結んだ線の中心



甘いものが無性に食べたくなる

→たんぱく質・炭水化物・脂質のいずれかが不足しているかも？

朝食がパン食だったり、朝は何も食べない人ほどたんぱく質不足や血糖の急上昇に注意しなければいけません。

精製されたもの（小麦・白米・白砂糖・三温糖など）は控えめに。

全粒穀物（玄米・胚芽米・全粒パン・全粒パスタ、キヌア・きび・オーツ麦（オートミール）など）はおすすめです。

たんぱく質

豆類・豆腐・魚・卵・肉



加工肉（ソーセージ・ハム・ベーコン・コンビーフ・サラミ・ピザ・フージャキ）は避ける

脂質

アボカド・チーズ・ココナッツ など



低糖質野菜

ブロッコリー・アスパラガス など



パンや洋菓子が患者ではありませんが、ふわふわのパンやカスタード、ホイップクリームなどは柔らかくて、満腹感を感じにくく、食べすぎやすいです。

歯ごたえのあるものを食べて、満腹感を感じることで、甘いものへの執着が低減します。

歯ごたえのあるものをリズムよく噛むと、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌され、ストレス抑制につながります。

日常生活で気をつけること

○ 3日間 砂糖断ちするとリセットされると言われています。チャレンジしますか?! できたら苦勞しないってヤツですね

○ 原材料を見るくせをつける

赤ちゃん向けのものであっても案外砂糖が入っています。身体に良さそうなものを選んでつもりが、キレやおい子どもにもなった... は嫌ですよね

アスパルテーム (L-フェニルアラニン化合物)

サッカリン、アセスルファムK、スクラロース、ネオテーム

などの人工甘味料は様々な商品に使われています。単品での使用量は微量なので、健康への問題はないとされていますが、多量に摂ると発癌性が高まるという研究結果もあります。

きちんと排出されれば良いですが、肝臓に負担をかけ肝機能に影響を与えかねないので、なるべく避けた方が良いでしょう。脳が誤作動を起すとも言われます。「ブドウ糖果糖液糖」「異性化糖」は砂糖より肥満や糖尿病のリスクを上げます。

「糖質ゼロ」「ゼロカロリー」「カロリーオフ」にご用心!!

基本的に、大手スーパーやドラッグストアなど全国どこでも買えるものや大量生産されたものは輸送費や人件費がかかっているのに安いんですね。つまり、原価はものすごく安い。そこに気付いてもらいたいです。手作りのお菓子を作ったことがある人は、砂糖の量に驚きませんでしたか？

どうしても甘いものが食べたい!

① スープや味噌汁を飲む

いやいや、甘いものがほしいねん! とツッコまわすのが、案外 落ち着きます。

② 甜茶やハーブティーを飲む

当院でお出している甜茶、単体だと甘すぎると感じますが、他のお茶と混ぜて飲むと飲みやすいです。ハーブのカフェリラックスはいかがですか？

③ 歯を磨く

ミント系の歯磨き粉で磨くと、ちゅとごまかされます。

楽しくワイワイ 食べる時は食べましょよ (ほじほじに...)