

久しぶりの一人旅～竹田城跡・姫路城～

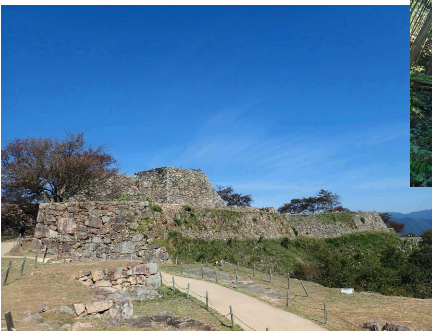
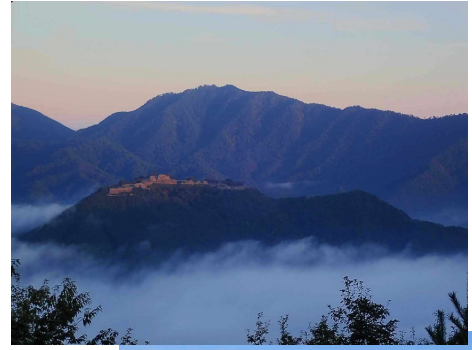
10月の連休に兵庫県に行ってきました♪久しぶりの一人旅です。

どこに行こうか悩んだのですが、竹田城跡はこれからが雲海を見られる季節ということで、ここに決定!!

新幹線で姫路に向かい、そこからさらに1時間半くらい電車に乗ります。
乗り継ぎが上手くいかなくて、途中でまさかの1時間待ち!!
待ちに待った電車は1両編成で、なんだか田舎を思い出します。
やっと着いた竹田駅の向こうには、少し竹田城跡が見えて期待が膨らみます♪

明日は、早朝から立雲峡に登らないといけないので、まっすぐ旅館へ向かいます。

アットホームな旅館で皆さん感じが良く、立雲峡へのツアーがあることも教えてもらい、お願いすることに。



翌朝、5時集合！雲海に浮かぶ竹田城跡を見るために立雲峡に向かいます。
車は途中までしか行けないので、そこからは山道を40分も歩きます。

今年は気温が高い日が続いていて、雲海が発生していないと聞いていたので、半ば諦めながら向かうと、まさかの雲海がー!!!!
なんと、今シーズン初の雲海だったそうです。早朝から頑張った甲斐がありました。
帰りは、散策しながらゆっくり下山。
その後、旅館に戻ってからの朝食が美味しくて♡モリモリいただいちゃいました♪

一休みして竹田城跡へ。
バス停から20分ほど歩きます。こちらは、舗装されてるので歩きやすいです！
竹田城跡には、石垣しか残ってませんが、そこがまた素敵です♡

姫路に戻り、ホテルにチェックイン。
部屋が空いているから広めのお部屋にしておきました！と言われ、部屋に向かうと、まさかの最上階!!
しかも、キャスルビュー♪部屋から姫路城が見られます。
ライトアップも綺麗でした☆

最終日は姫路城へ。一度来たことがあるのですが、広いし階段が急なんですよ。前日に山道をたくさん歩き、筋肉痛の私にはさらにキツイ!!
特別展示などもあって、何度来ても楽しいですね。

今回はお城巡りを満喫し、とってもラッキーな旅になりましたー☆
次はどこに行こうかなあ♪

by kumagai



消化吸収力アップ！あなたの消化吸収力、大丈夫ですか？

新しく始めた新しいメニュー「栄養・生活アドバイス」いろんな方に興味を持っていただいております。
またいろんな方に栄養解析や栄養生活アドバイスもさせていただいております。ありがとうございます。
「私の体はこうだったんですねー。食べることや自分の体を見直すきっかけになりました。」
「食べることを変えることで、不調も改善して、疲れづらくなりました。よく眠れるようになりました！」
などなどいろんな皆様の感想をいただき、私も本当に嬉しいです。
詳細が載っているチラシをまだもらっていらっしゃらない方は、どうぞ手にしてどういうメニューなんだろう？とお目を通していただくと嬉しいです♪ もしくは、直接どうぞKazumiまでお声をかけてください。

栄養生活アドバイスさせていただくのに、いろんな人の食事や生活習慣などから解析させていただいたり、いろんな症例会に参加したりしておりますが、いつも気になるのが、日本人の消化吸収力です！

日本人の多くは消化吸収力が落ちているんです。それが、最近は子供も。なので子供から大人まで！
皆様、健康に気を遣って、体に良い物を食べている人は多いですよ。
健康でいたいですからー。私も同じくですー。
でも、待ってください。その体に良いと思って食べたりしている食材やサプリメント、健康食品、ちゃんと消化吸収されていないかもですよ！



良かれと思って食べている、腸活や体に良い食品や食材やサプリ、
消化吸収が悪ければ、意味がないし、モッタイナイ！
何かを食べるかも、もちろん大事ですが、まずは消化吸収力をアップさせることも大事です。
私たちの体は食べたものではなく、消化吸収された食べ物からできていますから♪

まずはあなたの消化吸収力チェックをしてみましょう♪



1つでも当てはまる人は要注意です。
消化吸収力が落ちている可能性が大ですよー。

- 人より食べる量が少ない人
- 甘い物が辞められない人
- 毎食手のひら分のタンパク質量を摂っていない
(炭水化物メインの食事の人もそうですよ。)
- 胃もたれがしやすい
- お肉や油物があまり食べられない
- 朝食が食べられない 食べたくない
- 昔より食べられなくなった
- 胃酸抑制剤や鎮痛剤を飲んでいる
- 軟便や下痢が多い
- 高齢者の方

実は、日本人の多くは胃腸が弱いんです。

消化吸収力が落ちていると思ったことはありますか？

自覚されている方もおられれば、消化吸収力が落ちていることに気がついていない人も多いんです。

実は私もそうでした(笑)後者です。

消化吸収力が落ちているなんて、これっぽっちも思ったことなかったんですが、
分子栄養学的に自分の食事や生活習慣などを読み解いていくと。。

なるほど！と納得でした(笑)

ということで、チェック項目に当てはまってしまった方に！

消化吸収力をアップさせる方法をお伝えいたします。

消化吸収には胃酸、消化酵素、胆汁を出すことが大事です。胃酸だけじゃないんですよ♪

どれが欠けてもいけませんー。

ということで、次のページに消化吸収力アップ方法をお伝えしますー



消化吸収アップにはこの3つ！ 胃酸、消化酵素、胆汁を出すことが大事

対策① 胃酸を出す！

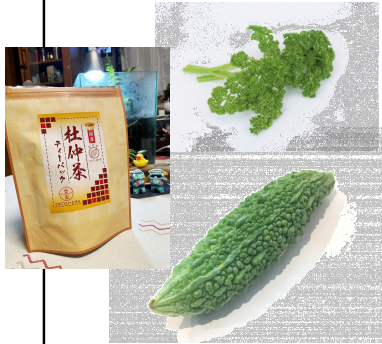
- レモン水や梅干し、酢の物など、酸味を取ると胃酸がでやすくなります。食事の時に取り入れてみてください。
- 良く咀嚼する、噛む←これも大事です！



対策② 胆汁を出す！

- 食事中に飲むのはコレ！ 杜仲茶、タンポポ茶、ごぼう茶など
- 苦みのある野菜を摂る(パセリ、パクチー、ゴーヤなど)

胃もたれしやすい、お肉や油物が多く食べられない人は油の消化力が悪くなっている証拠。胆汁分泌低下がみえます。特に胆汁強化してくださいね。胆汁は体に良い、脂溶性の栄養素(ビタミンA D E K、オメガ3、6脂肪酸など)の消化に必要ですよー。



対策③ 消化酵素を出す！

- タンパク質を意識して毎食食べる

消化酵素はタンパク質が材料なので、タンパク質不足は消化酵素不足になります。つまり消化吸収力が落ちてしまうんです。お肉や魚豆類など、バランスよく。タンパク質は毎食1日3回摂ってくださいね。毎食食べないと不足しますよー。



ぜひともトライしてみてください。そして胃酸、消化酵素、胆汁、いっぱい出してくださいね♪

免疫力アップ、不調改善に。

せっかく体に良い物を食べてるなら、消化吸収力をアップして、体に吸収させましょう♪
吸収力アップしたら太っちゃうーなんて、思っている人もおられるかもしれませんが、
実はカロリーではなく、ちゃんと栄養が満たされていないと、脂肪燃焼もできないんですよー。

消化吸収できて、体にちゃんと栄養が整えば、体はそれに答えてくれます。
いつも体はがんばってご自分のために働いてくれています。
そんな体をいたわって、足りない栄養を足してあげて、食べ方を変えていけば、
体はもっと、細胞や体のもっている機能をフルに発揮して、
体を元気にしてくれます♪
それは免疫力を上げたり、治癒力を高めたり、
病気や不調の改善や予防になりますから。



もっとご自分の体のことを知りたい！自分に足りない栄養や自分にあった健康法を知りたい！
そんな方は、「栄養生活アドバイス」も承っています♪
ご希望の方は、分子栄養学アドバイザーKazumiまでお声をかけてくださいね♪

BY Kazumi

やっと行けました♪

ブーランジェリー パンタレイ ～Boulangerie Panta Rhei～

以前に紹介した、深川江戸資料館通りにある『ブーランジェリー パンタレイ』
というパン屋さんに、やっと行けました♪
お店が開いているところを見たの初めてです(笑)



オープン直後に行ったのですが、すでに5組くらい並んでいました！
でも、10分くらいで入店できましたよ。



焼きたて！とか、限定！といわれると、ついつい食べたくなくて、大量購入です(笑)
水曜日限定のレーズンボールは、レーズンがたっぷり入っていて、本当に美味しい♪
レーズン好きにはたまりません!!
他のパンも、基本的に具がたっぷりで美味しかったですよ。

営業時間が短いのですが、機会があれば食べてみてください！オススメです♡

by kumagai

今年もお来店、ご愛顧いただき

ありがとうございました！

今年も残り少なくなってきましたね。どんな一年でしたか？
私たちは、仕事も遊びも忙しく、充実した一年を過ごせました！

皆様には、来年もご満足していただけるよう、がんばって参りますので、
宜しく願いいたします。

健康で幸せな新年を迎えられますように、心よりお祈りしております♪

