

その不調、もしかして血糖値の乱れ、 自律神経の乱れかも！ No.1

今年も早くから暑くなり、梅雨にも入ってプラスアルファ湿気も加わり、なにげに体調が優れない人も多いですね。

私もなんだか夏の初めは食欲が落ちて、食べなくてもいいかなぁと以前だったら思っていました。今は食べない選択はありません(笑)

疲れているときこそ、食べられる範囲でしっかり食べないと、体の不調は良くなりませんから。

とりあえずは消化吸収アップを強化させて、食事を摂っています♪ 今では食欲回復元気いっぱいです♪

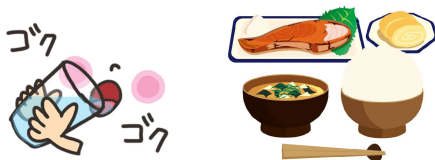
熱中症対策、水分だけでなく食事からも♪

◎熱中症対策にも、朝昼晩の食事と タンパク質は大事ですよ！

水分やミネラルも大事ですが、食事が3食取れていないとエネルギー不足や、せっかく摂った水分も体にとどめておけません！

特にタンパク質をしっかり食事で摂ると、摂った水分を体にしっかりスポンジのようにしみこませ、蓄え、効率よくつかうことができますよー。

逆にタンパク質不足の食事だと、いくら水分を摂っても体に浸透させづらく、うまく使う事ができません！



水分+しっかり食事とタンパク質、摂って熱中症対策、夏バテ対策してくださいね。

今回は熱中症対策以外に、

不調改善、血糖値と自律神経の乱れを 改善させましょう！というお話を♪

まずは、こんな症状はないですか？

- 体が重だるい
- 頭痛や偏頭痛
- 食後に眠い
- 朝や夕方の方の不安やイライラ
- 夜中の歯ぎしりや、寝汗
- 睡眠の質が悪い気がする
- 疲れが取れない
- 季節や天気によって体調が左右されやすくなる
- 痩せづらい、太りやすくなった



いくつ当てはまりましたか？

これらの症状は、実は血糖値の乱れと自律神経の乱れが関係しています。

当てはまる人はご注意ください！

血糖値の乱れている人は、自律神経も乱れています。

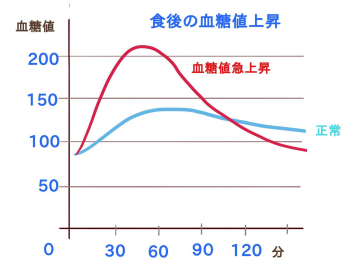
血糖値が高い、低いのは糖尿病患者さんだけの話題だと思いませんか？

実は糖尿病に関係なく、病院では指摘されなくても、血糖値が乱れて不調になっている人、意外と多いんですよ。

血糖値は通常、ご飯を食べると上がり、食べ終わった後、だんだん下がっていきます。

この上がり下がりが、なだらか、緩やかであれば問題ないのですが、これが急激に上がり、急激に下がることは体に負担になり、不調になるんです。そんな人が、実は増えています。

さっきの質問の1つにもありましたが、食後眠くなることはありませんか？これも、血糖値の乱高下からなるんですよ。こういう人も多いかと思いますが、これは血糖値の乱れのサインです。



血糖値の乱高下が
おこっているということは、
実はそれは自律神経が乱れていることも意味します！
つまり自律神経が乱れやすく、
不調になる人は
血糖値を安定させることも大事なのです。

対策♪

◎では血糖値を乱れさせない食事方法とは♪

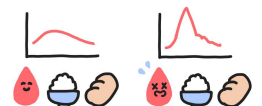
対策①

1日3食食べる、欠食しない
食事と食事の間を長く空けない
(昼食12時 夕食19時以降は間が
空けすぎていますよ♪)



朝ご飯食べない人、昼食忙しくて
ご飯たべられないーとか、
駄目ですよー

欠食してなくても食べていない
時間が長いと、体は低血糖を起こしやすくなります。
そして欠食した後、次の食事では
その反動で逆に血糖値は急上昇します！



その不調、もしかして血糖値の乱れ、 自律神経の乱れかも！No.2

対策②

炭水化物(糖質)メインの食事にしない！

麺類、パン類、チャーハン、おにぎりのみのような炭水化物メインの食事は避ける！



野菜とタンパク質も一緒に♪

野菜やタンパク質と一緒に食べることで、血糖値は上がりづらくなります。



対策③

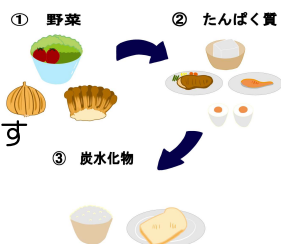
食べる順番に気をつける！

食べる時は

野菜→タンパク質→炭水化物

この順番で食べれば、

血糖値は急上昇しづらくなります



対策④

よく噛んで食べる！

忙しいからといって、ドカ食いしないように。

またクセで早食いになっている人も、

血糖値急上昇になりますので、ご注意ください！

対策⑤

食事と食事の間に捕食を摂る！

少食の人やエネルギー不足の人

対策①～④をやっても改善しない人は自分では気ががついてないだけでエネルギー不足かもですよ。

このような人は血糖値を維持できない体になっている可能性大です。

3食食べていても、エネルギー不足や少食の人は途中で血糖値が維持できなくなります。

朝食と昼食の間、昼食と夕食の間に

お菓子ではなくタンパク質や干し芋、むき栗、

小さめのおにぎりなどエネルギー補給しましょう♪



血糖値が乱れる、自律神経が乱れると

心と体の不調に関わってきます。

メンタル面でも、イライラしやすい、不安になりやすい、やる気がでないなんてことも。

副腎疲労や自律神経失調症、起立性調節障害、うつ病にもなりやすいんですよ。

そこまでいなくても、天気や季節の変わり目に

体調が悪くなったり、頭痛しやすい、疲れやすい、

疲れが取れない、睡眠の質が落ちたり、

イライラしやすい、不安になりやすい、朝起きづらい、

めまいやフラフラ、ドキドキもしやすくなります。

そして、痩せづらく、太りやすくなるということも。

これらの症状改善に、栄養からのアプローチもあります
が、血糖値のアプローチも大事なんです。

是非ともお試しくださいー♪

それでも改善しないときは栄養カウンセリングお勧めしますよ♪

栄養は摂っている、食事は気にしてるのに、
いまいち体調が優れない方。

歳だと思っている不調、あきらめている方、

そんな不調を改善したいのに改善されない方。

体は複雑にできているので。まだ自分では気がつかない
こと、病院でも教えてくれなかった不調改善方法、あるか
もですよー。

そんなことを私の栄養カウンセリングを受けることで、お
伝えできることはいろいろとあると思います♪

ご興味ある方は、栄養カウンセリング受けてみたいで
すーとお声をかけてくださいね♪今、続々増えています♪

By 分子栄養学 栄養カウンセラー Kazumi

栄養カウンセリング受けたお客様の 「感想」いただきました♪

嬉しいお言葉♪ありがとうございました！

食べることを変えただけで
こんなにも変わるんですね！



疲れやすい、眼精疲労がひどく、
夕方になると低血糖になりフラフラする
ことがありました。

栄養カウンセリングを受けて、
タンパク質を意識的に摂るようになってから、
疲れづらい、また眼精疲労、
低血糖症になることが、ほとんどなくなりました。
あと花粉症の症状も軽くなりました！

タンパク質を食べなかったわけではなかったの
ですが、知らず知らず野菜中心の食生活に
なっていました。

それが原因で栄養不足、エネルギー不足に
なっていたことを教えていただいて！
それに気がつくことができて良かったです。

栄養不足がいろいろな不調に繋がっていたこと
を実感しました。

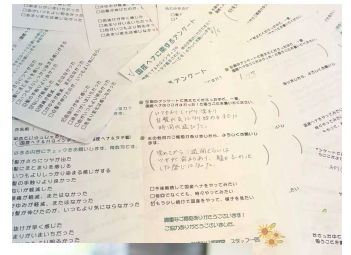
体の不調を感じている人で、原因がわからずに
いる人や、その不調で薬を服用している人にも、
栄養カウンセリングをお勧めしたいです。

国産ヘナで染めてみたお客様の声！

国産ヘナを取り扱い始めて、半年くらいが経ちました。
沢山の方に試していただき、その後継続して下さる方も多くおられます。
思っていた以上に評判が良く、私たちもビックリしています!!

そんな皆さまの率直な感想を聞かせていただきたく、アンケートを取らせていただきました♪
インドヘナと国産ヘナを比べてみて、どういう変化があったのかを伺いましたので、その一部をご紹介します！

- いつもよりしっかり染まり、白髪が気になり始めるまでの時間が延びた。
染めて1週間くらいツヤがあり、髪もふわっとした感じがする。
- 手触りが本当に良い。匂いもないし、髪がまとまってきたように感じる。
- 自分はヘナの匂いに慣れているが、家族や周囲がどう感じているかと、
匂いの問題が一番気になっていました。
家族から正直に「匂わない」と言われてホッとしました。
また、色の定着が良いのか、白髪が気になるのが遅くなり大変助かりました。
- 髪のツヤとまとまり感が良かった。パサつきがなくなるような感じ。
頭皮のピリピリ感がないし、安心して染められるのが良い。
- 静電気が少なくなった。国産のものは安心感がある。



特に、手触りが良かった、匂いが軽減した、髪にツヤが出たと感じる方が多かったです！

国産ヘナの特徴として、ローソニアアルバという赤色酸性酵素が、インドヘナの2~3倍多く含むので、色の入りが良く、ツヤ感やハリコシが出る傾向があります。
また、土壌改良を行って、十分な堆肥を与えているので、パウダー化したときに色や香りの品質が高くなるとのこと。

意外だったのは、匂いが気になっていた方が多かったことです！
インドヘナも自然の香りで嫌いじゃないけど、匂いが少ないならその方が良い。というお声もいただきました。

私たちも、ヘナはこういう匂いなんだと思っていたところがあり、ヘナの育て方や製造工程で匂いまで変わるとは思いませんでした。

とても好評な国産ヘナですが、国産ヘナのみで染める方法から、インディゴをミックスしたり、タデ藍をミックスしたりと、染め方は様々です。
中にはインドヘナが良いという方もおられます。

当店は色々な組み合わせで染めることができるので、髪質やアレルギー、色の好みなど、ご自身に合ったものを選んでいただければと思います。
気になることがありましたら、遠慮なくなんでもご相談くださいね♡

かき氷の季節ですね♪



連日の猛暑!!こんな日には、冷たい物が食べたくなります。
最近は、色々なかき氷を出すお店が増えていますが、清澄白河にも沢山ありますよ！

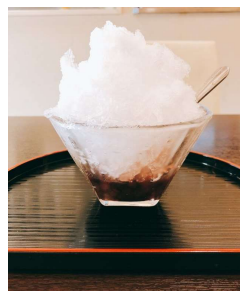
佐渡の保存食を扱う『HOZON』

1階は、佐渡の素材を使った瓶詰やシロップ、世界中・日本中の保存食品が沢山並んでいます。
2階がカフェスペースになっていて、モーニングには塩むすびがあったりと、面白いお店です。
かき氷のシロップもバルサミコ酢やラム酒などを使った、ちょっと変わったかき氷を楽しめます♪



和菓子屋さん『よしだや』

創業100年以上続く、老舗の和菓子屋さんで、塩大福やフルーツ大福が人気のようです♡
かき氷にも実際に和菓子に使用している小豆を使用しているそうですよ。



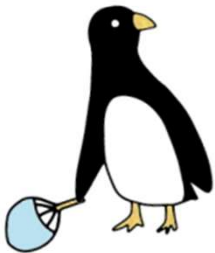
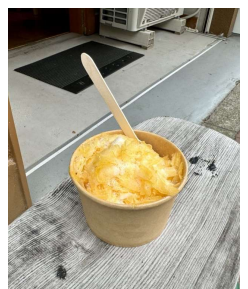
ケーキ屋さん『coo』

駅近くにある街のケーキ屋さん。
自家製のイチゴソースとアプリコットソースの2種類で、プチシュークリームとミニアイスがトッピングされています。
誕生日などイベントの時には、キャラクターのケーキも注文できるそうです☆



日本料理店の『そら豆』

土日限定、テイクアウトのみで、かき氷の販売をしています。
あまおうイチゴやデコ柑など、フルーツと一緒に削ったようなかき氷です。
いつも賑わっているお店なので、気になります。販売日時が限られているので、お時間合う方は是非!!



その他にもかき氷を出しているお店が沢山あるので、お好みのお店を探してみてください♪
by Kumagai