

慰安旅行に行ってきました!!

6月に、皆で慰安旅行に行っていました♪

本当は4月に長崎旅行を予定していて、飛行機にも乗ったのですが、まさかの強風で長崎に着陸できないというトラブルが!!

結局、4時間くらいただ飛行機に乗っていただけで、成田に舞い戻ってきました(笑)

そして、せっかくの休日をもったいないので、1泊で湯河原に行くことに。新緑に癒やされ、温泉でゆっくりして、湯河原も楽しかったのですが…

やっぱり長崎が諦められない!!

ということで、長崎リベンジ旅行です♪

梅雨入りするんじゃないかと、1週間くらい前からずっと天気予報をチェックしていましたが、願いもむなしく、ちょうど長崎が梅雨入りした日に飛び立つことに…。

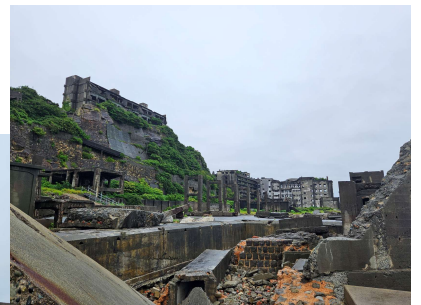
あいにくの雨でしたが、とりあえず無事に長崎到着でき、それだけでも嬉しい(笑)

まずは、一番の目的、軍艦島ツアーの参加です!

雨が降っていても風がなかったので、通常運航するとのこと。

あまり期待せずにいたのですが、端島(軍艦島)に着く頃には雨が小降りになってきて、無事に上陸できました♪

端島は元々は岩だったということ、端島の隣にある高島は日本初の炭鉱だったことなど、ガイドさんの説明が面白く、とても勉強になりました。



本当に軍艦のように見えますよね。

2日目は、まず長崎原爆資料館と追悼平和祈念館へ。

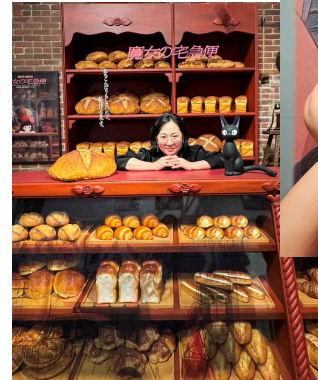
原爆が落とされた11時2分で止まったままの時計を見たら、胸が苦しくなりますね。

平和を願うばかりです。



次に金曜ロードショーとジブリ展。
たまたまホテルでパンフレットを見かけて、近く美術館で
やっているとのことで行ってみました♪

金曜ロードショーとジブリの関係や時代背景と共に展示
してあって、懐かしさを感じて楽しかったです。
また、フотスポットが楽しくて！
風の谷のナウシカの世界観でオームがいたり、ジブリ作品
のポスターになりきったりと、はしゃいじゃいました♪



最後はグラバー園へ。
洋館でゆっくりお茶をして、旧グラバー邸を見学。
西洋風に見えて屋根は瓦なのが趣深いんですよね。

そうそう。長崎と言えばちゃんぽん♪
2つのお店で食べ比べましたが、スープの味が違う!!
どちらも美味しかったですよ♡

こちらは、海に眠るダイヤモンドのロケ地にもなったお店
です。濃厚スープで美味しい。
ちゃんぽんは、お野菜もたっぷりで嬉しいですよねえ。

今回は、歴史を学んで、美味しいものを食べて、
長崎を満喫してきました♪



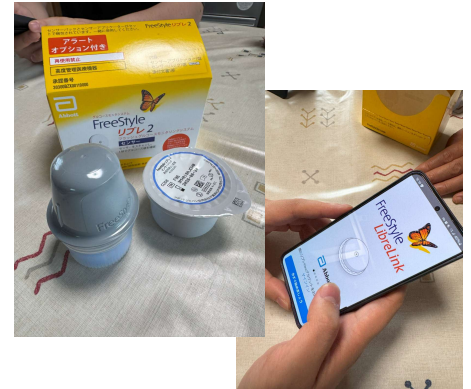
By Kumagai



自分の血糖値を測ってみました!!

今まで、尿検査でどれだけ栄養が取れているのかとか、血液からどんな油を摂取しているか調べたりと、いろいろとやってみました。今回は血糖値を測ってみました！
血糖値の変化を知って、生活改善できればと思います。

リブレ2という機器で測定していきますが、これは1分単位で記録されるので、1日の中でいつ血糖値が上がっているのか、いつ下がっているのかが分かります。
元々は、糖尿病の方が血糖値を測るためのものですが、最近では健康のためやダイエットのために活用する方もいるそうです。



さて、私の血糖値はどれだけ乱れているのかドキドキです。

結果は、全体的に血糖値の乱高下は見られませんでした♪
特に、夕飯でお酒を飲みながらゆっくり食べると、ほとんど血糖値が上がらないのです。
血糖値が上がらないのは良いのですが、あまりに上がらないので大丈夫なの？と思うくらいでした。



分子栄養学アドバイザーの和美さんの見解によると、どうやら私はインスリンが
いっぱい出るタイプかもしれないとのこと。
インスリンは糖を筋肉や脂肪に変えるのですが、私の場合は食事をしたらすぐに
インスリンがいっぱい出るので、すぐに筋肉や脂肪に変えているのではない
か。そのため、太りやすいのかも！と。
でも、今より食事量を減らすとエネルギー不足になり、代謝が落ちてしまい、
逆に痩せづらくなってしまうので、食事を減らすのはNG！とのこと。

そして、基本的に血糖値の変動があまりなかった私ですが、日本酒を
飲んだときと麺類を食べたときに急上昇！
今まで見たことのない数字にビビって、思わず運動しちゃいました(笑)
体を動かすとちゃんと血糖値が下がるんですね。



一般的にも小麦はお米に比べて血糖値が上がりやすいと言われています。
麺類を食べたときは、食後にだらだらせず、少しでも動くようにしようかな♪
あとは、食前にリンゴ酢やレモン水などを飲んだり、酢の物を食べるのも良いそうです。

また、休みの前日などでお酒を多く飲んだ日は、夜寝ている間もずっと
血糖値が高い！夜中寝ているだけで、何かを食べたわけでもないのに
途中で上がることも。



夜間に血糖値の変化があるということは、睡眠にも影響が出ている
のではないかな？
お酒を飲むと眠りが浅くなるというのは、こういったことなのかも
しれません。

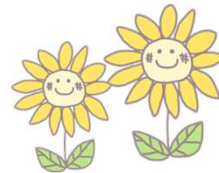
お酒をやめるのはムリなので、ほどほどにします(笑)

何を食べると血糖値が上がるのかは、人それぞれです。
自分の体質を知って、体調を整え、元気に過ごしたいと思います♪

今年も猛暑続きですので、皆様もご自愛ください♡



熱中症、夏バテ対策に♪ 夏バテで疲れやすい、 食事が細くなってきたー。そんな方におすすめのお塩とは！ そして対策に重要な朝食とタンパク質とは？



今年も暑い夏が始まりました！この夏を乗り切るために♪
今回は熱中症、夏バテ対策をご紹介します♪

ミネラルは大事！

熱中症対策には、汗から失われる水分、塩分補給も大事ですが、実はミネラルも汗から失われています。ですので、ちょこちょこ飲む飲み物には、塩分やミネラルが少しでも入るといいですね♪

ミネラル不足になると、エネルギーがうまく作り出せなくなり、疲れやすくなったり、消化吸収力も落ちて、食も細くなり、夏バテ、熱中症や他の不調にもなりやすくなります。

ミネラルは、汗から流れ出たり、体が疲れたり、ストレスや、飲酒することでも簡単に足りなくなります。なのに、なかなか食事から摂るのが難しい栄養素です。

ここで、**私がおすすめるのは、自然塩やお味噌汁や梅干！**

これらにはミネラルも塩分も入っているし、お味噌は発酵食品。梅はクエン酸も含まれ、体も元気になります。自然塩も精製されたお塩よりミネラルが入っています。

そんな自然塩をお料理で使う。またはお茶などの飲み物に入れる！そうすることで、塩分もミネラルも摂れます。

おすすめのお塩「ぬちまーす」とは

お塩もいろいろありますが、私がおすすめる自然塩は、「ぬちまーす」という沖縄のお塩です。なんといっても、このお塩、ミネラルが他のお塩より、めっちゃめっちゃ多い！

社名	ぬちまーす	A社	B社	C社
製塩方式	空中結晶製塩法	煮釜塩	天日塩	岩塩
食塩相当量	73.34g	84.82g	96.48g	98.72g
1 ナトリウム	29.25g	33.37g	37.96g	38.85g
2 塩素	52.82g	52.83g	58.63g	59.92g
3 カルシウム	440mg	280mg	72mg	200mg
4 マグネシウム	3620mg	810mg	68mg	15mg
5 硫酸イオン	4420mg	2310mg	340mg	580mg
6 カリウム	1140mg	240mg	26mg	42mg

↑↑(株)ぬちまーすさんからのHPに載っている資料です。

他の塩とは断然ミネラルが違うのが、一目瞭然です！ぬちまーすの特徴は、塩分(ナトリウム)は他の塩よりやや少ないですが、カリウム、カルシウム、マグネシウムが豊富！
特にマグネシウム量はすごく多いんです。また亜鉛や鉄も含まれています。当店でも人気で売れている商品です♪



ぬちまーすを、お茶に入れてもよし、自分で手作りのスポーツドリンクも作るのもよし♪普段のお料理に使ったり。

ミネラル不足だと、骨からミネラルを奪ってしまう！

体は、ミネラルが必要！でも食事から入ってこない、いっぱい使うのに、不足しているー！という状況になると、自分の骨からカルシウムや、マグネシウム、カリウムなどのミネラルを取り出してしまいます。そうすると骨のミネラルも使ってしまうので、骨は弱くなってしまいます。そういうことにもならないために！
普段からミネラルは補充しましょう♪

熱中症、夏バテ対策に、朝ごはん！

次に熱中症対策に、朝食もめっちゃくちゃ大事です。ちゃんと朝ご飯を食べることも、熱中症対策になりますよー

睡眠中は食事は摂らないので、夕飯から朝まで10時間以上何も食べていない状態。そして朝ごはんを食べずにいたら、お昼まで16時間以上、何も食べずにいることになります。これではエネルギー不足や水分不足に！食事にも水分は入ってるんですよ。お米にも味噌汁やスープにも。食事抜きだと脱水症状を起こしやすいんですよ。

特におすすめは朝食に、味噌汁と梅干とタンパク質のおかずの和食がおすすめです。

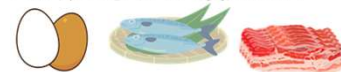
味噌汁と梅干には塩分もミネラルも入っていますから♪食事抜きだと脱水症状を起こしやすいので、朝食は大事！

それだけでなく、朝食はいろんな意味で、良いこといっぱいですからー。

朝食は睡眠や、血糖値の安定や、自律神経の乱れ改善、脂肪燃焼、代謝アップにはかかせない食事なんですよ。

次に熱中症、夏バテ対策に、たんぱく質！

タンパク不足だとせっかく飲んだ体の水分を保持できない！どんどん外へ出ていっちゃう。体にちゃんと浸透させるにはタンパク質！



血液中のアルブミンというタンパク質は、血管内に水分を保持する働きがあるんです。十分なアルブミンがあると、血液量が保たれ、汗で失われた水分が体の外に逃げていくなくなります。またタンパク質がしっかりあれば、体の機能もしっかり上げることができるので、疲れづらい体にもなりますよ。

熱中症対策、夏バテ対策

●ミネラル補充

汗が出て多く失われるミネラルで塩分以外で特に多いのはマグネシウム、カリウム、カルシウム

●朝食とタンパク質！

朝ご飯におすすめなのは、ご飯＋味噌汁＋納豆や卵や魚などのタンパク質が入った、和定食がおすすめ。

お味噌には水分以外にも塩分やミネラルも。

パン食でもスープやタンパク質をプラスしてくださいね♪

朝だけでなく、朝昼晩にしっかりタンパク質を♪

まだまだ続く夏。夏バテや熱中症にならないように、体調には気を付けて、楽しく夏をお過ごしくださいね♪

by 分子栄養学アドバイザー＆美容師 kazumi

