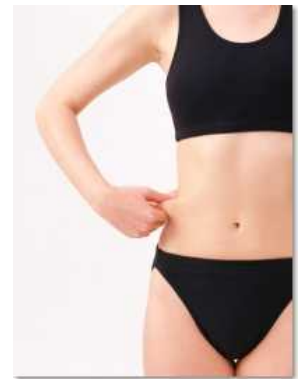


「からだ応援新聞リニューアル！」
といってもタイトルが変わっただけです。「元気のタネ」はブログで蒔いています。
梅雨明け間近なこの時期に、
ちょっと気になる『脂アブラ』のお話。

発行元 手力整体からだ応援団 藤沢市湘南台3-4-4 0466-44-9550 代表 いとう和彦

夏の大敵！脂肪



あつつい夏がそこまで来ています。別に水着にならなくても、あつついから薄着にはならざるをえないわけで、そんな夏の大敵は、やっぱり余分な脂肪でしょう。

見た目なんかアタシや気にしない

今回はそんな人も無視できないアブラのお話です。
アブラはちょっと怖いですよ。

実は調理師だった

整体師いとうは、趣味が高じて実は調理師だったりもします。
栄養の勉強なんかも結構したわけですが、シッキングだった事があります。

人間が生きていく上で欠かせない五大栄養素というのがありますが、その中に『脂質』も入っていたのです！
(みんな知ってます?)
ビタミンミネラルタンパク質あたりは、摂らなきゃダメな感じがしますが、脂質も摂らなきゃダメなんですね。
んがしかし……
とるべき脂質が問題になります。

善玉・悪玉

摂らなきゃいけないのは、体内で作られる事がない『不飽和脂肪酸』といわれる脂質。いわゆる善玉さん。

反対の『飽和脂肪酸』というのもあって、こちらは悪玉。

肉の脂やバターなどの動物性脂肪、粗悪なサラダ油なんかはイメージ通りこちらの部類。

摂らなくても良い油です。



脂で痩せる?!

悪玉のとりすぎは、血中コレステロールが上がり動脈硬化の原因になるばかりか、大腸癌などのリスクも高まるようですが、善玉の不足もまた様々な病気を招くと注目されています。

そしてそして……

必須の不飽和脂肪酸をしっかり摂ると、からだの機能が正常に働きますので、思わぬ効果が期待できます。

薬事法に抵触する恐れがあるので大きな声では言えませんが……

- 血中コレステロールを下げ血液サラサラ
- 血糖値もいくらか下がるらしい
- 花粉症なんかにも良いらしい
- その他色々な病気の予防

とらなきゃいけない栄養素をちゃんと摂る事によって、からだは正常に機能するだけのことですが、正常ではない人にとっては、思わぬ効果が期待できるということです。

『食べてないのに太りやすい』そんな人は不飽和脂肪酸で痩せるかも。

お目が高い

不飽和脂肪酸にも色々あって、通称オメガ3とオメガ6と呼ばれるものが必須の脂肪酸を含みます。

オメガ9	オメガ6	オメガ3	
オリーブ油 ひまわり油 サフラワー油 キャノーラ油	ごま油 コーン油	しそ油 えごま油 亜麻仁油 マイワシ・サバ・サンマ・サケなどの魚類。	食材
オレイン酸	リノール酸 アラキドン酸	リノレン酸 EPA(エイコサペンタエン酸) DHA(ドコサヘキサエン酸)	脂肪酸
酸化しにくい	酸化しやすい	酸化しやすい	酸化

体内で生成されないから取らなきゃいけないのは、オメガ3とオメガ6。

でもこの二つは『酸化しやすい』という弱点があります。

それはもう、空気や光で酸化してしまっただけでデリケートちゃんとした亜麻仁油などは遮光瓶で売られています(なので、開封後は一ヶ月ほどで使い切らなければいけませんし、加熱調理に使うこともできません)。

そこで定番になるのが、オメガ9。

オレイン酸は必須脂肪酸ではありませんが、揚げ物炒め物には必須ということですね。

- 加熱調理にはオメガ9系を使う
- 食べる直前にごま油をかける
- 青物の刺身を積極的に食べる

これで完璧です。

生魚が苦手という人は、しそ油やエゴマ油がおすすです。
光と熱に弱いのでドレッシングにするのが良いかと思えます。
ただの油だと思ってもとっても高価ですが、薬だと思えば安いものです。

血液検査の値に問題がある人、肥満が気になる人、老化したくない人、喘息や花粉症、アトピーの人達も試す価値有りです。

ステーキや豚カツもたまには食べて良いんですからね。

何度でも言いますが、大事なものはバランスです。ステーキが悪なんじゃなくて、カタヨリが悪なだけですから。

大事な脂肪もあるって事を忘れないでください。



元気のもと紹介コーナー

あなたの元気教えてください

健康 元気、元気 健康。元気がこそ健康の秘訣でしょう。

でもちよっと元気が無くなることは誰にでもあります。

そんな時、自分の『元気のもと』を知っておくと、多少の無理もキきますよね。

『私はコレで元気になります！』というあなたの元気のもと、

是非みんなにも教えてください。

Mさんちの元気！nana君

いつでも元気に迎えてくれるナナ君。私いともブードルを飼っていたので、もったありません。

Mさんちの元気のもとでしょう。



いつものブログ『元気のタネ』更新中！携帯からも見られます

携帯のバーコードリーダーを呼び出して、下のQRコードを読み込めばOK！



手力整体からだ応援団

団長 いとう和彦

電話 〇四六六 四四九五〇

バックナンバーはホームページで！

からだ応援団

検索