

あおば新聞

どうして甘い物を食べたくなる?...P1

止まらない、この衝動！身体と甘い物の関係についてお話しします。

ストレッチ・マッサージとは?... P2・3

ストレッチとマッサージの違いをご存じですか？今回は『知っておきたい！ストレッチ&マッサージ基礎知識』についてお話しします♪

少しずつ始めよう！甘いもの対策...4

どんな食べ物も、食べ過ぎは毒となります。でも食べたいですよね。今回は、甘いものを食べたい時の対策をご紹介します！



食物繊維の排出効果！トリプルカッター

食べることが好きな方におすすめ♪

美味しいものがあると、ついつい食べ過ぎてしまいますよね？過剰に摂取した糖は脂肪として蓄積し肥満の基...！そんな時におすすめなのが、体外へ糖の排出を促してくれる食物繊維サプリメント♪詳細はスタッフにお気軽にお尋ねください。



少しずつ始めよう！甘い物対策

甘い物を食べたいという衝動を抑えることは、中々難しい物です。ですが、どんなものも、過剰は毒です。ここでは、食べ過ぎによる影響と、どうしても甘い物を食べたい時の対処法についてお話しします。

甘い物の食べ過ぎの影響とは？

誘惑に負けて甘いものを食べ過ぎてしまうと、下記の様な影響があるとされています。

- ✓ **身体に脂肪がつく** 身体に糖分が入ると血糖値が上がります。過剰な糖は排出されることがなく、脂肪として身体に蓄積されます。
- ✓ **糖質依存症** 糖質を摂ることで血糖値が上がり、通称“幸せホルモン”が分泌されます。そのため、糖質依存症になる可能性が高まります。
- ✓ **病気の誘発** 生活習慣病、うつ病、アルツハイマー、高血圧や心筋梗塞などの病気を誘発してしまうこともあるので注意しましょう。
- ✓ **肌や髪の老化** 糖質の過剰摂取は、コラーゲン繊維を分解する酵素が多く生産されて、肌のハリの低下やしわ、髪のパサつきなどにも影響が...



甘い物を食べたい時の対処法！

では甘い物を食べ過ぎないためには、どうしたらよいでしょう？おすすめの対処法をご紹介します！



甘くない炭水化物を食べる

同じ糖質でも甘くない炭水化物は、食後の血糖値の上昇を緩やかにするためおすすめ！



タンパク質や野菜で満足感UP

タンパク質は幸せホルモンの生成を、野菜は租借回数が増えることで満足度をサポート♪



運動などでストレス発散

散歩やストレッチ、ヨガなどの軽い運動をするなどして、ストレス解消を目指しましょう。



十分な睡眠

睡眠不足は食欲をコントロールできなくなるため、十分な睡眠をとるのが重要です。



環境づくり

食べる分以外を目につかないようにしたり、食べるタイミングを意識して減らすのも◎



低GI食品

どうしても食べたい時は、バナナなどの脂肪になりにくい低GI食品をおすすめします。

このように沢山の予防方法があるので、食べたくなったら試してみてください。また、お茶を飲み一息ついたり、お腹をつまんだりして考えるのもオススメです。ただ、どうしても食べたい場合は、ストレスのかからないように摂取量を意識しながら食べましょう！



皆さん、こんにちは。皆さんは甘い物はお好きですか？今月はバレンタインイベントがありますね♪女の子も男の子もそわそわする時期です。この時期になると、甘い物を食べたくなりますよね。甘い物を沢山食べると、色々な病気が起きることがあります。今回は**甘い物と身体の関係**についてお話しします！

どうして甘い物を食べたくなる？

甘いものが無性に食べたい時は、実は理由があるのをご存じですか？

栄養不足

ストレスの影響

睡眠不足

月経周期の影響

鉄分不足

上記の様な理由から、糖分が欲しくなる場合があります。また、甘い物を食べ血糖値が上がったり下がったりすると、イライラやストレスにつながる可能性があります。その場合も甘いものが食べたくなるので注意が必要です。

