



2019.9月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ サワイ薬品HPを参考にしています。



**私、夏太りするのよ・・・って、自慢げに話す貴方
食事の反省会をしましょうか**

食事はどうでしたか？



暑いから

面倒だから

食欲がない



のどごしの良いめん類



甘い美味しいパン

つい飲んでしまう



反省と今後どうしますか

炭水化物を摂り過ぎていますね。夏バテ気味ではありませんか？

炭水化物の代謝に使われるビタミンB1が不足しているかもしれません。疲れやすい状態ですね。炭水化物の多い食生活は夏バテを加速させるのです。来年は、”糖質オフ（炭水化物をなるべく摂らない食事）”を心がげ、糖分も控えめにして下さい。夏バテ予防ができ、体内脂肪の代謝を上げることができますので、夏太りの予防ができます。