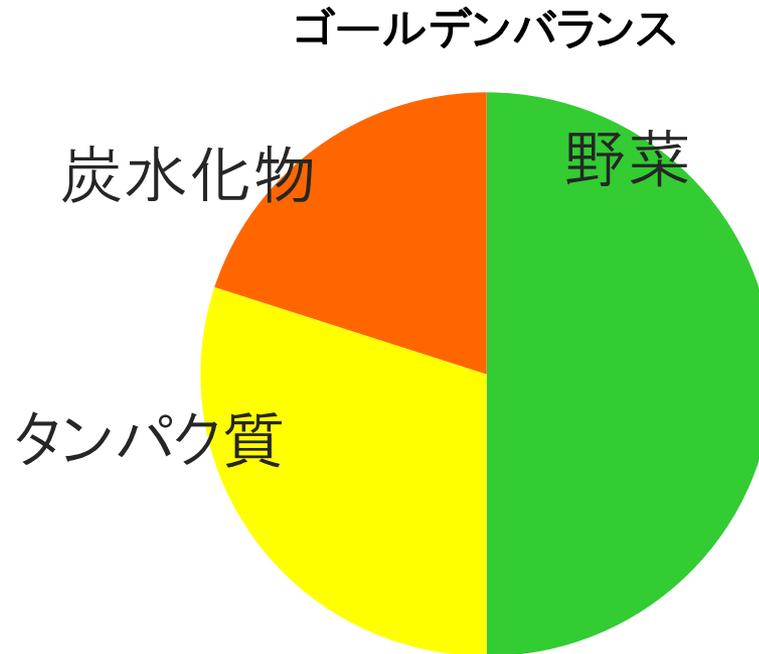


DAY2

ゴールドデンバランス野菜の復習



野菜は食事の中の5割
生:加熱=半分:半分

野菜の1日の摂取量=350g×2=700g

生野菜=サラダ(酵素がたくさん)

酵素-私たちが生きていくうえで必要な栄養素。

身体の巡りチェック

- むくみやすい
- 冷え性だ
- 太もも・おしりにセルライトがある
- 歩くことが少ない
- 風邪をひきやすい
- 痩せづらくなってきた
- 疲れやすい
- いつも眠たい
- 1日の水分量は1l以下だ
- 野菜や果物をあまり食べない
- 腕を自然に卸して立つと、中指が中心よりも前に来る
- 同じ姿勢でいることが多い
- 便秘気味だ

身体の巡りチェック

血液・・・

リンパ液・・・

巡りを良くする方法・・・

あなたは何をする？

酵素とは

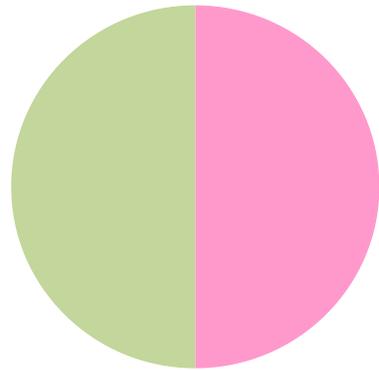
酵素とは・・・

潜在酵素・・・()酵素、()酵素
食物酵素・・・()酵素

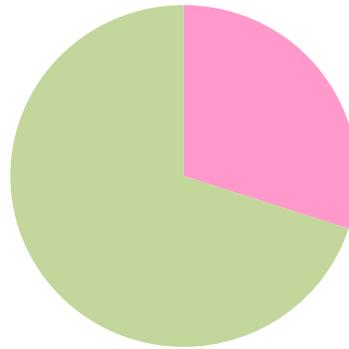
酵素が含まれる食材・・・

野菜を摂るメリット！ 酵素の働き

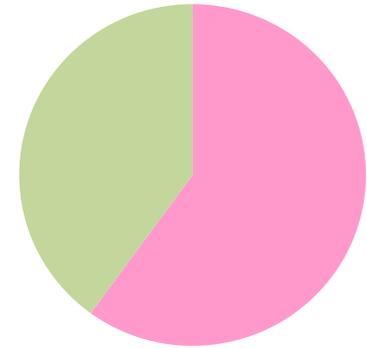
1. 体内(潜在)酵素



2. 消化の悪い食事



3. 消化の良い食事



野菜を摂るメリット！カリウム・フィトケミカル

ナトリウム-体内の水分をため込む、むくみの原因

カリウム-体内の塩分を排泄してくれる

【カリウムが多く含まれている食品】

セロリ、グリーンアスパラガス、きゅうり、海藻、
小豆、大豆、バナナ、切り干し大根

フィトケミカル-美と健康に貢献する力

【フィトケミカルが多く含まれている食品】

リコピン、 β カロチン、フラボノイド、ポリフェノール

野菜を摂るメリット！腸内環境が整う

食物繊維をたっぷりとることで、腸内環境が整う！

1. デトックス力を上げる
2. 免疫力を上げる
3. 幸せホルモンセロトニンを分泌する

野菜を摂るメリット！食物繊維

食物繊維-消化されない食物に含まれている難消化成分

【水溶性食物繊維】

- ・腸内の環境を整える
- ・脂肪が体内に溜まるのを防ぐ
- ・急激に血糖値が上がるのを防ぐ
- ・血圧が上がるのを防ぐ



アボカド、オクラ、きのこ類、海藻類、こんにゃく、やまいも、ごぼう、納豆

【不溶性食物繊維】

いんげん豆、ひよこ豆、あずき、おから、エリンギ、えのき、切り干し大根、小麦ふすま、干し柿、アーモンドなど

生で食べる方法

【生で食べたい野菜】

葉物野菜 糖や脂肪をエネルギーに変える効果があるビタミンBが含まれている！

【生で食べられる野菜】

果物、ごぼう・エリンギ・ズッキーニ・白菜・アボガド・ブロッコリー・なす・小松菜・ほうれん草・人参・キュウリ・トマト・クレソン・大根・キャベツ・セロリ・水菜・長いも・パプリカ・ピーマン・おくら・かいわれ・豆苗・フルーツなど

※カラフルなサラダを作ると、いろいろな栄養素が摂れる！

※野菜はオイルと一緒に食べると吸収力がアップする！

【ドレッシング】

手作りドレッシング > 市販のオイルドレッシング > 市販のノンオイルドレッシング

野菜の食べ方

生で食べるメリット

- ・酵素が摂れる
- ・代謝を促す効果が高い

サラダで食べる

加熱野菜のメリット

- ・沢山の量が食べられる
- ・体内に吸収しやすい



味噌汁などのスープでたっぷりいただくといいですね！
副菜なども作り置きができれば楽に用意ができると思います。

フルーツを食べよう！

- ・ビタミン、ミネラルが豊富
- ・食物酵素がたっぷり
- ・食物繊維もたっぷり
- ・GI値が低い



水分のとり方

体重 × 0.3L

プラス食事に含まれる水分が1L

合計2.5L～

飲み方

- ・食事中はあまり飲まない
- ・こまめに飲む
- ・朝起きてすぐの1杯



睡眠について

美容と健康のためには良質な睡眠が大切！

寝る3時間前には食事を食べ終わらしましょう！

睡眠中に身体が生まれ変わる！

寝る時間、ゴールデンタイム22-2時の間

睡眠不足

- ・成長ホルモンがしっかり分泌できない
- ・インスリン、コルチゾール、グレリンの分泌が増える

良質な睡眠をとる3つのポイント

- ①光の調整
- ②体温
- ③消化

言葉を味方につけよう！

脳は想像したら、その通りになる
ひきよせ？？？

例えば、ダイエットはどんなイメージ？

そのイメージ通りに行動するようになる

言葉を味方につけよう！

1日3個自分をほめよう！