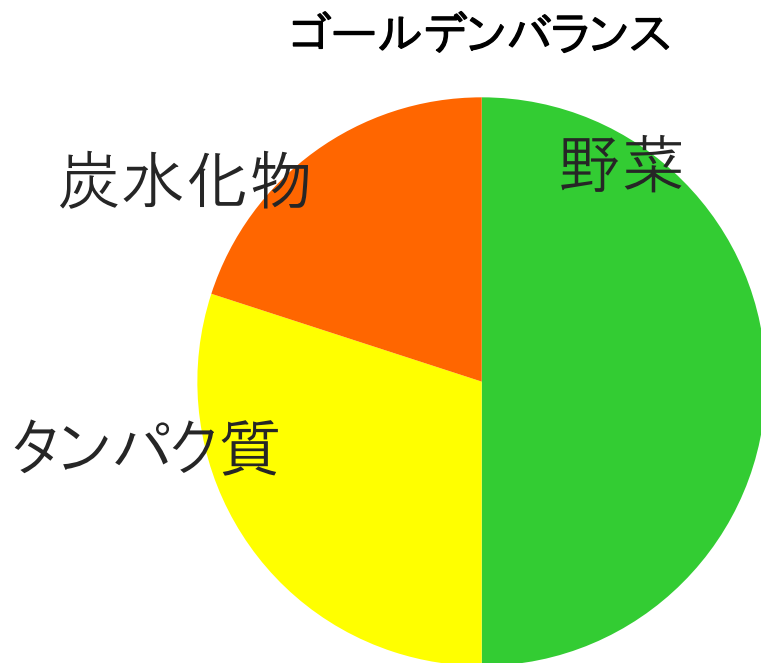


DAY4

ゴールデンバランス タンパク質の復習



量 野菜 3 : タンパク質 2 : 炭水化物 1
野菜の内訳 半分生 : 半分加熱

脂質の役割

油の役割

- ・細胞膜をつくる
- ・便通を促す
- ・食欲を抑える
- ・ホルモン(性ホルモンなど)をつくる材料となる



良い油

良い油-

- ・血液をキレイにする
- ・中性脂肪を減らす
- ・肌を美しくする
- ・老化を防ぐ

熱に強い: オリーブオイル・アボカドオイル

熱に弱い: 亜麻仁油・エゴマ油

サーモン

まぐろ

いわし

ぶり

青魚(サンマ・サバ)

ナッツ

アボカド



良い油

いわし、さば、あじ、さんま、まぐろ、かつお、うなぎ

EPA(エイコサペンタエン酸)
DHA(ドコサヘキサエン酸)の効果

- ・生活習慣病予防
- ・血流を改善
- ・精神を安定
- ・記憶力・判断力をUP
- ・アレルギーを予防する
- ・免疫力を高める(EPA)
- ・視力回復(DHA)



悪い油

- ・酸化した油は避ける

スナック菓子、作り置き揚げ物

- ・トランス脂肪酸

マーガリン・ショートニング→オリーブオイルやバターを代用

お菓子やポテトフライ、ドーナツを揚げるときにも

使われています

- ・コーン油、大豆油、サラダ油など、

リノール酸を多く含むは使わない



生理周期に合わせた美容法①

生理中(1～7日)

ストレスのかかる食事制限や運動は控え、リラックスする

- ・身体を温める
- ・鉄分を補う(動物性たんぱく質・青菜・海藻)

生理後～排卵期(8～14日)

ダイエット・美容期(最も痩せやすく、肌がきれいになる時期)

- ・和食を中心に魚を積極的に食べよう
- ・デトックス食材(野菜・海藻・こんにゃく・きのこ)をたくさんとろう
- ・積極的に動こう

生理周期に合わせた美容法②

排卵後(15～21日)

痩せた体重・美肌を調整していく時期

- ・心地よいストレッチや軽い運動をしよう
- ・和食中心の食事を取りいれよう

生理前(22～28日)

ため込みやすい時期

- ・デトックス食材(野菜・海藻・こんにゃく・きのこ)をたくさんとろう
- ・カリウムをとろう(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)

28日を通して

女性の体は生理周期とともに、骨盤が開閉している
生理中に骨盤が開き、徐々に閉じていく

この開閉がスムーズにいかないと、体の不調を招く(PMS・生理痛など)

スムーズな骨盤の開閉のポイントは

手と目

手のストレッチ、目のストレッチ、目の温めがオススメ

食事誘導性体熱産生

食事誘導性体熱産生

食事をとった時に食べ物を噛んだり、消化・発酵・吸収する過程で使われる消費エネルギー

- ①運動量 あり＞なし
- ②体温 高い＞低い
- ③時間帯 早い＞遅い
- ④環境 リラックス＞あわただしい
- ⑤味覚 美味しい＞まずい
- ⑥味覚 辛い＞甘い
- ⑦温度 温かい＞冷たい
- ⑧咀嚼 よく噛む＞噛まない
- ⑨栄養 タンパク質30%＞糖質20%＞脂質10%



好きなことをやれば、キレイになれる理由

大好きなこと

嫌いなこと

好きなことをやれば、キレイになれる理由

キレイになるためには代謝アップが要

好きなことに集中すると、交感神経がはたらき、代謝がアップする

嫌いなことをするとストレスホルモンコルチゾールが分泌し、血糖値を上げ、脂肪を蓄える

さらに免疫力の低下を招く