



# むびょうニュース

液体酵素と混ぜてシェリールを飲むと美味しく飲めます(^)食物繊維をしっかり摂り、バナナのような便を出しましょう

## 「糖質制限食」の落とし穴

糖質制限食は、糖尿病の治療のために考案された食事方法の一つで、ご飯やパン、麺類、お菓子、清涼飲料水など、糖質（炭水化物）をたくさん含んだ食べ物の摂取を減らすことで血糖値の上昇を抑えることを目的にしています。制限すれば食後血糖値の急激な上昇を防ぐことができ、症状の悪化が食い止められます。しかし、極端な食事制限は、自律神経のリズムをおかしくする場合があります。糖を諸悪の根源のように思い込み、摂取量を減らすことが健康につながるとばかり考えていると、身体の声を見失ってしまうことになります。糖尿病を患っている人ならばともかく、ダイエット目的にわざわざ糖質を制限する必要はありません。食事の内容も大事ですが、リズムが崩れメンタルがおかしくなることも、腸にとってダメージが大きいのです。私たちが自覚していないところで、腸は絶えずストレスを感じていて、それが食べ物の消化吸収に大きな影響を与えていることを理解してください。ストレスを放置したまま食事だけを改善しても、血流障害は解消しません。腸のむくみはもちろん、身体や心のむくみを引き起こしてしまうでしょう。リズムを取り戻すためには、単純明快、生活習慣を改善することが必要。具体的に言えば食べる時間に注意することです。「いつ食べるか」を考えるのです。まず気を付けたいのは夕食です。遅い時間に食事をする習慣を続けていると、腸の消化活動と肝臓に負担がかかり、自律神経にダメージを与えます。夕食は睡眠の三時間前、できれば午後八時頃には済ませるようにします。食べたものは約六時間で小腸の末端に達し、消化吸収されていきますから、身体のリズムを考えた場合、例えば午前七時に朝食、午後一時に昼食、午後七時に夕食と、それぞれ六時間ごとに摂るようにするのがベストです。ただご飯を食べればいいわけではなく、「食事と食事の時間をしっかり空けること」「空腹の時間を長く設けること」が大事なのです。食事の内容についてはお米の炭水化物をほどほどに摂ることが大切です。（もちろん食べ過ぎは注意）例えばマウスに炭水化物、脂質、タンパク質のエサを自由に摂らせる実験で、マウスは活動期の終わり（夕食）には余分なエネルギーになりやすい炭水化物を避け、まず脂質を選ぼうとしますが、絶食後の食事（朝食）には逆に、すぐにエネルギー源になる炭水化物を選ぶそうです。人間で言うと朝食のリズムが不規則な人ほど自律神経がアンバランスで、むくみやすいので、食事の量をむやみに減らすより、エネルギー源になる糖質（炭水化物）をほどほどに摂る、それが肥満防止にもつながるのです。

「人生を決めるのは脳が1割、腸が9割！」 順天堂大学教授 小林 弘幸

### 腸のむくみをとってみよう！



まず幸うん爽美茶で腸の掃除をして、宿便・宿水を排泄しましょう！

早い人で4時間、遅い人で12時間など個人差があります。

外出しない日やトイレが近くにある時にお飲みください。

びっくりするくらいの水便が出る方もいます。



お茶で腸の掃除をしたら次はシェリール！

乾燥した食物繊維ですので、水分を吸収しおよそ30倍に膨らみます。

食物繊維によって、腸のぜん動運動を促し、健康な腸に！バナナのようなふんわりした便を目指しましょう！

飲みにくい場合は液体酵素などと混ぜて飲むと、美味しくいただけます。



無理な糖質制限ダイエットは危険！  
ダイエットをする時でも、大脳に必要なブドウ糖を液体酵素で簡単に補えます。

低血糖を防ぎ、野菜などの栄養素も摂れるので一食食事代わりに飲むと身体もリフレッシュ！