

朝食を食べよう!!

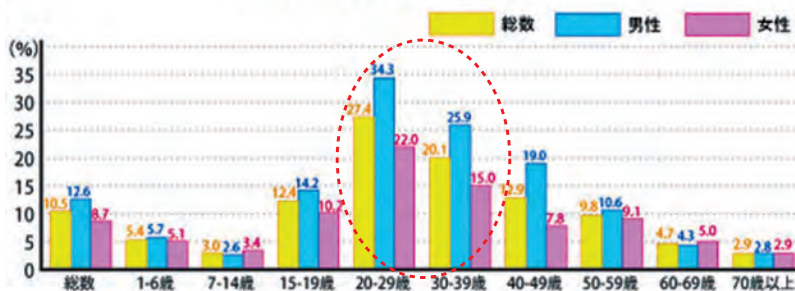


朝食を食べない人が増えています!!

朝食を食べない人の割合は、年々増加傾向にあります。特に、成人男性の20代、30代の欠食率が高くなっています。

さらにこの世代では肥満や生活習慣病が増加しています!!欠食率と生活習慣病は無縁ではありません。

<グラフ②> 朝食の欠食率 (1歳以上)



???????????????? 朝食を食べないと、どうなる ??????????????????

①体が眠ったまま!!

朝食を食べることで体温が上がり、脳と体が目覚めます。

②作業効率が悪くなる!!

エネルギーが不足した状態になり疲労感が増えたり、集中力が減ったりして作業効率が悪くなります。

③過食、肥満につながる!!

空腹の反動でまとめ食いにつながります。また、同じエネルギー摂取量にしても、食事回数を少なくするほど体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロールや中性脂肪が高くなります。

朝食を食べない理由

- ①時間がない
- ②食欲がない・食べたくない
- ③いつも食べていない

夕食を食べる時間や質や量、また、睡眠時間なども関係しています!!

改善① まずは、何かを食べることから始めましょう!!

《手間がかからず、すぐに食べられるもの》

- 牛乳
- シリアル
- ヨーグルト
- 食パン
- ゼリー飲料
- バナナ

その中でも…バナナがおすすめ♪
すぐエネルギーになり、腹持ちもイイ!!



改善② 朝食の内容を考えると 朝食にとってほしい栄養

朝食は、すぐエネルギーになる炭水化物を中心に!!

①炭水化物

ご飯、パン(菓子パンは控える)など

②たんぱく質

卵、納豆、魚、肉、牛乳、ヨーグルトなど

③ビタミン・ミネラル

野菜、海藻、果物など

【実例】

ご飯やみそ汁
だけの方



パンだけの方



主食だけ食べている方は
次にたんぱく質も加えてみましょう!!
さらに、野菜や果物などの
ビタミン・ミネラルも加えるとより
バランスが整います♪

はじめよう！夏に向けてのダイエット！

夏まで約あと3ヶ月。薄着になる機会の多い夏に向けて、今からしっかり準備を進めましょう！
あなたのキレイを応援します！

..... おすすめ商品

くすり派

① 扁鵲(へんせき).....

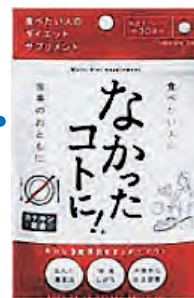
胃腸の働きを高め、新陳代謝を活発することによって、
体内の余分な脂肪をなくすことができます。
漢方の力で、しっかりダイエット！本格派のあなたに！



食事にプラス

② なかったコトに.....

1回3粒を目安に飲むだけ！簡単ダイエット！
飲んだ後は、普段通り食べてもOK！
気軽にダイエットを始めたいあなたに！



食事置き換え型

③ フェリーチェカフェ.....

1日1食を「フェリーチェ」に代えるだけの「置き換えダイエット！」
必要な栄養素も採れてさらに5つのフレーバーで飽きずに続けられます！
あのモンドセレクションで“最高金賞”を受賞！美味しく痩せたいあなたに！



..... ダイエットのポイント

夜遅くに食べると太る主な理由を4つご紹介します。

① 自律神経の働き

夜遅い時間や睡眠時は、体を休めるための副交感神経が優位になっており
代謝を抑制しているため、体脂肪として溜め込みやすい事が原因です。

② 夜は食事による熱産生が少ない

食事誘導性熱産生がもっとも高いのは朝で、夜になると少なくなります。
その為、食事によって消費されるカロリーが減少する夜が、太りやすいと言われています。

③ 夜は副腎皮質ホルモンの分泌が少ない

副腎皮質ホルモンは、血糖値を上昇させてエネルギーとして消費しやすくする働きがあります。
副腎皮質ホルモンは、朝が最も分泌量が多く、時間がたつにつれて減少していく為、
夜は脂肪として蓄積されやすいのです。

④ 脂肪を蓄積させるたんぱく質BMAL1が増える

BMAL1(ビーマルワン)という脂肪を蓄積する働きをもつたんぱく質が存在します。
BMAL1は、体内時計をコントロールする働きがあり、脂肪を蓄積する酵素を増加させます。
BMAL1の量は時間によって変動し、午後3時が最も少なく、夜10時から早朝2時までが
最も多くなるとされている為、夜の10時を過ぎると特に脂肪を蓄積しやすい状態となります。

水虫徹底撃退講座

はじめての方も
長く付き合っている方も…



これからの季節…**水虫**に悩まされる方が増えていきます!!

水虫菌(白癬菌)に勝つためには…**くすりの使い方**を**しっかり守って**、**しっかりケア**することが**大切**です。結構間違っている方が多いんですよ。

それでは **ポイントチェック**

くすりを使ったけど全然良くならない…そんな方いらっしゃいませんか?
水虫薬は正しく使うことが撃退の近道です!正しい使い方と正しいケアをチェックしましょう!!

かんそう

“乾燥”

水虫菌(白癬菌)はジメジメを好みます。
お風呂あがりには指の間まで水分をよく拭きとりましょう!!その後おくすりを。

その他にも…
くつ下をこまめにかえる 五本指ソックスなど

きれい

“きれい”

1日1回必ず入浴するか足を洗いましょう。弱酸性の石けんがおすすめです。もし外で菌がついても24時間以内にきれいにするればかかりにくくなります。

マット・タオルは家族と別のものを

くすりをぬる

“くすりをぬる”

お風呂あがりにはしっかり乾かした後の使用が効果的。患部だけではなく5cm位広めに塗りましょう。

菌を広げないように外から内へ

ケースバイケース

“ケースバイケース”

自分の症状に合ったお薬を選びましょう!!(下記参照)

基本は…
(ジクジクタイプ→クリーム
カサカサタイプ→液体
手を汚したくない→スプレー)

“しみる”ほうが効くというのは間違い。

こんきよく

“根気よく”

症状がおさまった後も最低 ●水虫歴2年→2ヶ月 ●3年→3ヶ月は使用するのがおすすめ。

実は1番大切!!表面が治ったらおくすりをやめていませんか?
治ったように見えてもその後最低でも1ヶ月はお使い下さい。中に潜んでますよ。

初めて水虫にかかった

はじめて水虫になったという方…
とにかくかゆいという方…
かゆみ止め成分配合。

ゼルスEX
・クリーム・液



早く治したい… 水虫と長く付き合っている人

世界1使われている成分!!
たった…1週間の使用で
今までの水虫薬1ヶ月の
使用に匹敵。再発率↓
1本は使い切りましょう。



かゆみの強い方… 早く治したい人

ヒフールTにかゆみどめを
プラス

ラフェルサ水虫薬プラス
・液 20ml
・クリーム 20g

