

旧年中は、大高酵素福井販売の「すずなだより」をご覧頂きまして、心よりお礼申し上げます。

本年も、少しでも多くの皆様のお役に立てるよう、大高酵素や健康に関する情報をお届けしたいと思っております。よろしくお願いいたします。



すずなだより

2019年1月

今年は、温暖と言われていましたが、ゲリラ豪雨ならぬ、ゲリラ寒波、ゲリラ大雪がいつ来るか…。ヒヤヒヤものです。(・_・)

さて、私達の生活の中で「健康」に一番密接な関係にあるのが、食生活です。食べれば、どんな時でも元気になる、パワーが得られると思っていますよね。でも、そこに誤解があるようです。



例えば、風邪のひき始めに、「風邪が酷くならないように、しっかり食べないと」と言う言葉を耳にします。でも、動物はどうでしょうか？具合が悪い時は、無理して食べませんよね。

実は、体内酵素(消化酵素と代謝酵素)は、シーソーに例えられ、消化にエネルギーを多く使えば、代謝が弱くなり、消化のエネルギーを減らせば代謝が活発になるそうです。動物は、免疫力を司る代謝を活発にするため、食を控え、本能で免疫力を高めているのです。と言うことは、食べることを優先し、さらに肉など消化しにくい食材を選ぶと、代謝が悪くなるということになりかねないのです。



食べ過ぎは、気付かない内に、胃腸や他の内臓に負担をかけています。しかも、食べ過ぎは、体の「冷え」につながってしまうのだそうです。



四季を通して冷えを感じる方の原因の1つに「食べ過ぎ」があるようです。

夜遅くに(消化酵素は20時以降機能低下)おなか一杯食べ、お風呂に入り、3時間経たない内に就寝。入浴は、血液が全身に分散されます。食後すぐの入浴は、消化で、胃や小腸に血液が必要な時に、血液が足りず、消化不良になります。(食後すぐの運動も) さらに、飲酒すると・・・(ー_ー)

冬は代謝が低下しやすいのに、冷たい物を口にしたり、体を冷やす食材(夏野菜や砂糖など)を多く食べ、内臓が冷えると添加物など毒素や脂肪が蓄積しやすく、アトピー(喘息も含め)などの悪化やダイエットの妨げにもなり、様々な未病にもつながるのだそうです。

その他に、ストレスや生活習慣、お風呂の入り方、体質なども関係するので、少しでも冷えにつながらないようにしましょう。冷えと簡単に思っているはいけませんね。

腸は健康の要なんだよ！

腸内環境を整え、少しでも冷えなどの状態を回避できる体作りのお手伝いに、大高酵素飲料やふげん、トクコーゼを取り入れてみませんか。

食べ過ぎ傾向の方は、食前に大高酵素飲料(5倍程度にお湯割り)を飲んで食事量を減らす。もたれやすい方は、ふげんを食後に(ぬるま湯や大高酵素飲料に混ぜて練ってもOK)。食物繊維が不足しがちな方は、トクコーゼ。胃腸を休ませるため、1食を、大高酵素飲料に置き換えた「プチファスティング」など、飲み方は色々ありますので、ご相談ください。



また、飲酒前(飲めなかった時は飲酒後でも)に、大高酵素飲料を飲んでおくとも楽です。

最後に、受験生を抱えているご家庭の皆様へ。

受験勉強中のお子様の食事や夜食に、少しでも元気が出るようにと用意されるお気持ちはよく分かりますが、消化に血液が回り、眠気が出たりするので妨げになることもあります。控えめにされるとか、消化に手間取らない食材を選ばれた方が良いでしょう。



「大高酵素飲料」は、脳の活性化に必要なブドウ糖やビタミンB群が含まれていて、消化の必要が少なく、勉強の妨げにもなりにくく、免疫を司る腸に良く、心身共に癒してくれます。ホットココアの砂糖代わりなどお好みの飲み方で、是非、ご利用ください。



チョコレートが食べたい時は、大高酵素飲料で作りましょう。作り置きでき、冷凍保存OK。大高酵素飲料10mlとピュアココア10g、エキストラバージンオリーブオイル小さじ1/2杯を混ぜるだけ!!成型しなくても、召し上がれます。作ってみてくださいね。

