

くらしの安心を 考える



Vol.45



7月に食育の会で開催する
「食と健康セミナー」でご講演いただく
管理栄養士の柏原ゆきよ氏に、お米の
食べ方のコツについて教えていただきました。

日本人はお米に適応した体質 お米を減らさないで！

お米は糖質だから体に良くないというイメージが浸透していますが、これは大きな誤解です。お米をしつかり食べていた頃の日本人には、肥満も糖尿病もメタボも少なく、お米をあまり食べなくなるにつれ、増加しています。ごはんが少なく、おかず中心の食事は、日本人の消化機能に負担が大きく腸内環境を悪化させるため、消化器系の疾患、便秘や下痢、大腸癌などの増加に影響しています。

長年お米を中心に食べてきた私たち日本人の体は、お米をしつかり食べる食事に適応して進化してきました。体質に合った食事をすることが、元氣な心と体をつくる上で大切です。



お米で太らない体をつくる 内臓脂肪撃退でお腹からやせて若々しくなる！

ダイエットのためにお米を控えていますか？実は、日本人が長年食べ続けてきたお米は、見た目を若々しくする美容効果、そして病気になるにくく元氣で長生きするための要素が満載。お米の魅力を知って、食生活を見直してみましよう！

食べても太らない体は 元氣の証

お米は燃えやすいエネルギー源なので、しつかり食べると代謝が活性化し、体温が上がって少し動いただけで体がポカポカするなどの変化を感じます。やせるために食事を減らすと(特に糖質制限)最初は面白いほどやせますが、代謝が落ちてエネルギーを消費しにくい体になり、筋肉も減ってしまうため、リバウンドしやすくドンドンやせにくく太りやすい体になっていきます。

効率良く消化吸収、スッキリ排泄、しつかりエネルギーを燃やせる「太りにくい元氣な体」をめざしましょう！

お米は「心」も 元氣にしてくれる

お腹が空いているとイライラしやすくなりますよね。栄養の不足や偏りによって情緒不安定になりやすく、集中力や思考力

も落ちます。このようなことから心や脳機能と食生活が密接であることが分かります。脳のエネルギー源は糖質。特に、お米は脳機能の安定に効果的で、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が増えることも分かっています。

糖質といっても、砂糖などの甘い物の摂り過ぎは逆効果ですので、ご注意を！

「食べ方」次第で 結果が大きく変わる！

お米は食べているけど、それほど効果を感ぜないという方もいらっしゃるかもしれません。実は、食事の効果は、食事に対する考え方、食材の組み合わせ、食べ方やタイミングで効果に驚くほど違いがあります。

7月8日(金)の講演会では、より元氣に、より若々しくスリムになるための「お米の食べ方のコツ」をお伝えします。食費が大幅に下がるので家計にも優しく、毎日の食事のストレスも激減します。お楽しみに！

PROFILE



一般社団法人 日本健康食育協会 代表理事
柏原 ゆきよ氏
(通称:お米先生)

管理栄養士歴25年。子どもから高齢者、トップアスリートや経営者など約10万人の食生活サポートで圧倒的な改善成果を出し、「お米」が日本人の健康に寄与することを確認。2005年より「健康食育」の指導者を育成し、全国で活動を行っている。「お腹からやせる食べ方」(三笠書房)他、著書累計15万部。YouTubeで話題のお米ダイエット→「お米先生」で検索してください！

食育の会 食と健康セミナー

WEB
申込OK

心と体が元氣になるごはんの食べ方 ～簡単&楽ちん、家計にも優しい～

「禁止制限がまんなしでお腹からやせる」目からウロコ!と話題のお米ダイエットとは？

時 7/8(金) 10:00～11:30(開場9:30)

所 県民せいきょう 本部センター(福井市開発5丁目1603番地)

料 無料 講 管理栄養士 柏原 ゆきよ氏 定 50人(申込先着順)

申 15ページコールセンターまで 締 7/5(火)

※会場からオンライン配信も行います。
視聴をご希望の方はこちらよりお申し込みください

