



健康について考えてみよう！

特に健康についていえば、日本人に限らず人間は本能的に健康志向ではないとされています。「わかっちゃいるけど止められない」という現象にメスを入れるとすれば、まず生理的痛みを伴わせる、つまり「病気になりますよ」「長生きできませんよ」といった証拠をつきつけるとか、生活的な痛みを伴わせる。つまり生活費への負担を強いるとか、役職に就けないようにするとかです。そうすれば人間は考え方を変えていくでしょうし、価値観も変わるでしょう。

健康管理は重要です！！ 健康な生活習慣へ



※ちなみに参考です

	いろはす 500ml 角砂糖 約8個		ポカリ 500ml 角砂糖 約10個
	CCレモン 500ml 角砂糖 約17個		午後ティー 500ml 角砂糖 約11個
	フラベチーノ Tall 角砂糖 約12個		エメマン 185ml 角砂糖 約3個

☆糖質についてまとめてみました

甘いものはリラックス効果もありますが、体の悪影響にも！必要以上に糖分（砂糖）を摂ってしまうと血液中を消化しきれなかった糖分が漂い、この糖分が中性脂肪になってしまいます。タンパク質と結びつけば糖化がすすみ、女性の敵！小じわや肌の老化、骨の老化にまで結びついてしまいます。また、多くの砂糖をとって高血糖状態になった体を普通に戻すためにインスリンが分泌されるが、何度も繰り返していると必要以上にインスリンが出てしまい、常に低血糖な状態になり偏頭痛にもつながります。

この状態を脱するためには必要以上の糖分をとらない！

まずは、毎日多く飲むジュースやコーヒーを無糖のものに変えてみませんか？毎日のちょっとした心がけで、偏頭痛の改善はもちろん、**体の中から若返る**ことができますよ。