

自己管理の達人を目指せ！

自己管理の達人を目指せ！ということで前々回に10個あげましたが、今回は栄養バランスについて。栄養については、結局のところ**バランスよく食事からとることが基本**。

食事のバランスとして、3大栄養素がありますが、それは糖質、脂質、タンパク質です。厚生労働省のおすすめ摂取カロリー比率は、糖質6割、脂質2割、タンパク質2割です。

仮に摂取カロリーが1000キロカロリーだとしたら

糖質600キロカロリー、脂肪とタンパク質がそれぞれ200キロカロリーとなります。

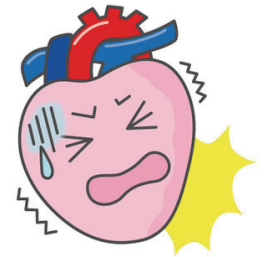
ですが、この基準は世界基準ではないようです。

こう設定された理由として、脂肪をとりすぎると肥満になり、タンパク質をとりすぎると腎臓障害がおこる可能性があるため、脂質とタンパク質の最小摂取量が決まり、残りを無害と思われていた糖質に割り振られたということらしいです。

現在の日本は、この基準が設定された時期より体を動かす量が減っています。

糖質のとりすぎは、それが脂肪に変わることに。

また、糖質の摂取は血管値スパイクをおこし、血管にダメージを与えることが知られるようになりました。



ということを考えると、適量で良質の脂肪を摂取することがよい？

ただ3要素の分解には個人差があり、血糖値が上がりやすい人は動脈硬化をおこしやすい。

腎臓の機能が低い人は、腎臓障害がしやすいことがあるので、色々と考慮が必要です。

なので、3大栄養素の比率は同比率がよいのでは？と言われてきています。

松野としては、白ごはん(糖質)を食べると眠気、だるさがでてきます。

筋肉の為にプロテインでタンパク質を補っていたら人間ドックで腎臓がひっかかりました。

現在は、プロテインを止め、タンパク質は食事だけでとっています。

栄養だけではなく、体を機能させるためのビタミンやミネラルもあり、結局のところ野菜なども食べバランスよく食事をとることがやっぱり必要ですね。

休日

水曜日、土曜日の午後。

整体料金

初回:3500円

2回目以降:2500円

メールでの問い合わせ:matsukou@urumachiro.com

電話:080-1545-5637

営業時間

10:00~14:00

15:30~19:30



不思議整体

Sixthsensetherapy

うるま
カイロ

ホームページ
うるまカイロ | 検索

<http://hushigiseitai.com>

ブログ:hushigiseitai.ti-da.net/

