

基礎代謝を上げて健康に！

基礎代謝を上げる方法

- ①朝起きたらストレッチをする
- ②起床したらコップ1杯の水又は白湯を飲む
- ③バランスの取れた献立で、食事は良く噛んで食べる
- ④身体が温まる食べ物を摂る
- ⑤適度に運動する
- ⑥できるだけ毎晩湯船に浸かる
- ⑦水分をしっかり摂る



人間の身体は、「活動代謝」「食事誘発性熱産生」「基礎代謝」の3種類の代謝をおこなっています。「活動代謝」とは身体を動かすことによって消費されるエネルギーで、「食事誘発性熱産生」は食事したものの消化に使われるエネルギーのことです。そして、3種類のうちもっとも大量にエネルギーを必要とするのが「基礎代謝」です。

基礎代謝とは、呼吸したり心臓を動かしたりと、生命を維持するために必要なエネルギーのことです。このエネルギーは、寝ているときや座ってじっとしているときにも消費されています。

効率よくエネルギーを消費するには、基礎代謝を上げるとよいと言えるのです。高い基礎代謝を維持している人は体温が高く血の巡りがよいため、老廃物が溜まりにくいので、若いころと変わらないスタイルをキープしやすく、体調不良に悩まされることも少ないと言われています。

基礎代謝を高める食べ物

身体を温める食品	代謝を高めるアミノ酸	代謝をサポートするビタミンB群	代謝を促進するヨウ素を含む食品
カプサイシン: 唐辛子・チリペッパー・カイエンペッパー ショウガオール: 生姜 硫化アリル: ネギ・玉ねぎ・にんにく・ニラ・らっきょう ビタミンE: かぼちゃ・さつまいも・うなぎ・アーモンド・ゴマ	リジン: 魚介類・肉類・レバー・牛乳・チーズ・大豆・白花豆 アルギニン: 鶏肉・豚肉・カツオ・大豆・ゼラチン・落花生 アラニン: 鶏肉・しじみ・帆立・イカ・サワラ・鮭・しらす・アジ プロリン: 豚肉・カツオ・チーズ・ゼラチン・麩	豚肉・レバー・うなぎ・青魚・まぐろ・カツオ・鮭・卵・牛乳・玄米・納豆・大豆製品・豆類 	昆布・わかめ・牡蠣・ハマグリ・小エビ・いわし・さば・鮭・パイナップル 

『院長ブログ』や『Facebook』
随時更新中！！

ブログやFacebookを見たら
「いいね」をお願いします。
「友達申請」もお気軽に！

★基礎代謝を上げることによって、身体の巡りが良くなりやすくなります。★毒素や老廃物が流れやすくなるため、心身ともにスッキリします。

★余分なものをスムーズに排出できる身体になれば、便秘で身体が重たくなることもなく、肌も透明度が増していきます。

★基礎代謝が上がれば、体温も上がり、免疫力がアップすることも言われており、健康を考える上で見逃せません。

★健康で充実した毎日を送るために基礎代謝を上げて、健やかに過ごしましょう。



●●料金の変更10月から●●

本年から消費税の免税事業所ではなくなりました。消費増税と同じ時期で心苦しい限りですが、10月から当院の自費治療分については消費税をお預かりさせていただきます。どうぞご理解いただき、これからも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

院長

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

10月から新料金&消費税が発生しますが、よろしくお願ひ申し上げます。皆さんの反応がちょっと怖くもありましたが(^_^);、快いお返事や「今後もお任せします」などのお言葉をいただいて(^▽^)ホッとしております。「皆さまが自分の家族だったら」「自分が皆さんの立場だったら」という視点で治療しておりましたが、伝わっていたようですね。(院長)



YouTubeの影響で、小学生の間でスライム流行っているようです。娘もご多聞に漏れず、ハマっているようです。先日は、「洗濯のり」と「ほう砂」でスライムを手づくりしていました。色を付けたり、紙粘土と混ぜたりして遊んでいます。今の子供たちや若い人たちはテレビよりもYouTubeが人気で、それが情報源のようですよ。(鈴木真由美)



70歳の父がスマホデビューしました。電話、メール、カメラの機能だけでも使えたら良いと思い、そばについて教えました。画面をうまくタッチすることさえも難しいようで1日目は相当疲れた様子でした。その後、いまだにメールの返信がありません。挫折していないといいのですが…。(松山)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053(451)4523

交通事故(自賠責)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鵜江1-37-17

