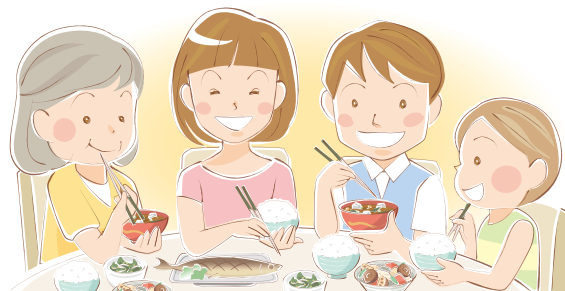


大切な家族の元氣をつくろう!

おいしく食べて健康! 食生活改善

日本は世界一の長寿国*ではあるものの、その一方では生活習慣病が増加し、“健康で長生き”とは言えないのが実状です。最近では発症年齢も若年化し、子どもの肥満やメタボリック症候群も問題となっています。その大きな原因は、欧米化した食生活。この機会に毎日の食事を見直しましょう。



*2011年版「世界保健統計」より

いちじゅうさんさい
一汁三菜のすすめ

ご飯に汁物、おかず3品といった昔ながらの和食は、低カロリーで栄養バランスに優れた健康食として、世界的にも注目されています。

主菜

魚・肉・卵・大豆製品などを使った料理で良質のタンパク質を補います。



副菜

野菜・いも・きのこ・海藻・豆類などを使った料理でビタミンやミネラル、食物繊維を補います。

ご飯

エネルギー源となる炭水化物のほか、身体に不可欠な必須アミノ酸を摂取できます。

副副菜

カルシウムが豊富な小魚など、副菜での不足分を補います。和え物やおひたし、常備菜など小鉢ものが◎。

汁物

大豆発酵食品である味噌は栄養が豊富。昆布などで出汁をとり、具だくさんにすれば栄養価がさらにアップ。

元氣のヒケツは 食べ方にもあり!

① 腹八分目にとどめる。

90歳以上の長生きの人には肥満や生活習慣病にかかっている人が少なく、その秘訣に「和食」「粗食」「腹八分目」が挙げられます。



② よく噛んで食べる。

ゆっくりとよく噛むことで唾液の分泌が高まって消化吸収がよくなり、胃腸への負担が減ります。また満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。



最近疲れやすい...
肌の調子が悪い...

そんな時は! 食事改善 + 栄養機能食品

加齢とともに減少するコラーゲンやヒアルロン酸、エラスチンをはじめ、活性酸素に立ち向かう抗酸化成分は積極的に摂取したい栄養素。とくにコラーゲンは1日2~6gの摂取量が理想的!

今話題の成分!

世界三大美女の楊貴妃も食べていた!

ツバメの巣エキス[ココカリア]

高級食材であるツバメの巣には美と健康に効果的な成分が豊富に含まれ、そのパワーはローヤルゼリーの200倍とされています。

