

なこ鍼灸・接骨院新聞

品数多くても栄養不足に？管理栄養士が教える、健康長寿のための食事とは。

砂糖は白より黒、みそは長期熟成タイプを

私たちが食べる食料は、ほとんどが加工食品です。加工食品は、味や食感を良くするために、砂糖や食塩、油脂などを多く含んでいます。また、加工食品は、栄養価が低く、ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足しています。そのため、加工食品を多く食べることは、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

加工食品は、味や食感を良くするために、砂糖や食塩、油脂などを多く含んでいます。また、加工食品は、栄養価が低く、ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足しています。そのため、加工食品を多く食べることは、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

加工食品は、味や食感を良くするために、砂糖や食塩、油脂などを多く含んでいます。また、加工食品は、栄養価が低く、ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足しています。そのため、加工食品を多く食べることは、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

Acupuncture NEWS

1月1日(水曜日)

発行所 船越町1-47-1

発行責任 名古昌興

「老化をゆるやかにする食材」

- 腸内環境改善、エネルギー産生**
玄米、全粒小麦、雑穀類、豆類、黒砂糖、甜菜糖、はちみつ、天然塩など未精製食材
- 整腸作用、滋養効果**
にんじん、れんこん、ごぼう、里いも、じゃがいも、さつまいもなどの根菜類
- 血液浄化、生理機能の回復、免疫力アップ**
牡蠣、あさり、えび、いか、たこ、わかめ、昆布、海苔などの海のもの
- ホルモンや細胞膜の材料、血管や脳、心の健康を支える**
アマニ油、えごま油、オリーブオイル、米油、くるみ、ごま、ナッツ類などの種子油
- 代謝・消化促進、血流改善、疲労回復**
しょうが、にんにく、玉ねぎ、にら、青じそ、わさび、唐辛子などの生薬香草類
- 腸内環境改善、免疫力アップ**
納豆、味噌、酒粕、酢、麹、キムチ、ヨーグルト、ぬか漬けなどの菌活食品、きのこ類
- 筋肉・骨の生成、体力増強**
大豆製品などの豆類、鶏肉、魚肉(白身、赤身)などのホウトクミート
- 生理機能の向上、抗酸化、抗糖化、抗炎症効果**
野菜、果物全般

砂糖は白より黒、みそは長期熟成タイプを。黒砂糖はミネラルが豊富で、糖質が低い。また、黒砂糖には、糖化防止効果がある。みそは、長期熟成タイプを選ぶことで、旨味が増える。また、みそには、腸内環境を整える効果がある。

加工食品は、味や食感を良くするために、砂糖や食塩、油脂などを多く含んでいます。また、加工食品は、栄養価が低く、ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足しています。そのため、加工食品を多く食べることは、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

加工食品は、味や食感を良くするために、砂糖や食塩、油脂などを多く含んでいます。また、加工食品は、栄養価が低く、ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足しています。そのため、加工食品を多く食べることは、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

加工食品は、味や食感を良くするために、砂糖や食塩、油脂などを多く含んでいます。また、加工食品は、栄養価が低く、ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足しています。そのため、加工食品を多く食べることは、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

伊勢志摩歌便り
紅葉狩り錦背にして撮るポーズ
新米の輝き重の握り寿司
ざわざわと高校生行く港町師走の街に注連縄並ぶ
冬薔薇ピンクホワイト卓上へ今日の昼餼の箸を手取る
名古浩子



