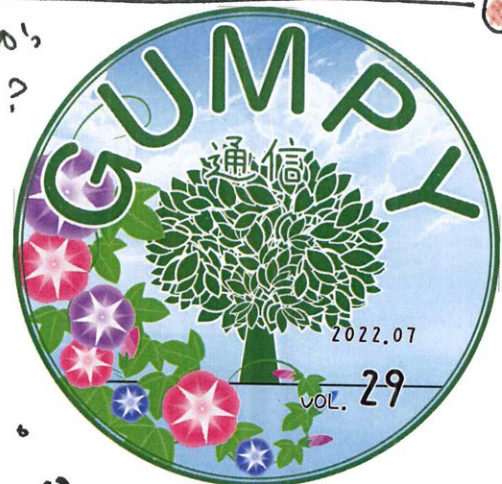


こんにちは(笑)が「ゴ」です。今の時其日。体が「ダル」たり。重かたり。頭痛がたり。少々に眠かたり(ませんか?)
 夕方の時「甘い物が食べた」な」とか「酸、は、い、物か」
 食べた」ぞ」と体が色んな信号を出して来ます。そこで
 今回は『食べた物で分かる体からの信号とお勧めの食材』
 をご紹介したいと思います。あくまで一般論ですがこの
 頭の片隅にでも置いといて下さいと何かの助けになるかも...



『食べた物で分かる体からの信号とお勧めの食材』... start=3

1 甘い物が食べた時 ➡ 三大栄養素の
 たんぱく質、炭水化物、脂質のいづれか
 が不足していると考えられ、単純に甘い物
 を食べたのではなく、肉類や干魚、果物、
 キノコ類などの摂取を心がけましょう。



2 酸、は、い、物か食べた時 ➡ ミネラル
 不足が考えられます。貧血や肩こり、免疫力
 の低下が心配されます。お勧めの食材は
 海藻類、大豆製品、貝類、ナッツ類など



3 辛い物が食べた時 ➡ 亜鉛やビタミンC
マグネシウムが不足している(ストレスがたまっているか?)
 お勧めは、レモンなどの柑橘類、ローズマリーや
 ハーブティーなどのフレーバーティー、ナッツ類、小魚など



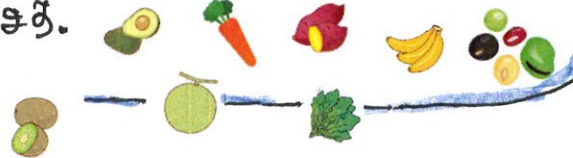
4 コーヒーが飲みたい、氷が苦手な時に食べた時
 ➡ 鉄分不足 (鉄欠乏性貧血の可能性?)
 一般的に貧血予防食として海藻類、
 レバー、ほうれん草、魚介類や牛乳、
 キウイなどが良いと考えられます。



5 炭酸が飲みたい ➡ カルシウム不足かも
 (ストレスがたまっているませんか?) 炭酸飲料は
 骨からカルシウムを(ぼり)取りカルシウムを吸収
 するどころか炭酸が(谷)に(ぼ)るといって骨代謝環境に
 随います。ほうろっこソー、チーズ、小松菜、ズッキー
 ンなど普段の食事に取り入れ、カルシウム
 を補う様にしましょう。



6 揚げ物が食べた時 ➡ カリウム不足
 カリウムが不足すると体の水分をため込む
 のでむくみの原因にもなります。
 カリウムを多く含む食材としてアボカド、
 ほうれん草、人参、さつまいも、パナップ、
 豆類、キウイフルーツ、バナナなどが上げ
 られます。



私は良く「スツとした物が飲みたい」と思うことがありますが、そういえば
 体を良く動かしていたり、時間に追われて焦っている時に感じることが多かったです。知らず知らずのうちに
 ストレスがたまっている様で、体が「SOS」のサインを出しているのだと気づくと納得が、いまでも
 あっ! もう一つ、長年貧血を患っていたのがあり、ここ数年を除きには数値が安定して来り、夫の
 健康診断では「貧血は完全に治りましたね」とお墨付けを頂戴しました。ガビローに勤めよう様にな
 りてほんの少しですが、食べたものに気を付けていたからだと気づきました。少くづの改善がもたらした
 かも、やはり食べた物が重要だと痛感(に出来事)でした。今、食べた物が10年
 後の自分を作ると言います。人生100年時代、健康と笑顔を暮らしに行けたら幸せですね

あとがき

