



こんにちは。ガンピーごさあ6月、暑、夏はあぐそごさあ
 今のうちから夏を乗り切る「体っり」を...とは鬼うのごさあ。「何から手を付ければ？」と
 鬼うのは私に任せはな...はあ!! なんとまずは始めやあ、食からのアプロ-チを
 ネバネバ成分は体に良いとよく聞きますが「一体何がいいの？」の疑問を簡単に
 レッチャーして行こうかと鬼います。最後までお付き合いのお願いはあ。

「ネバネバ食べると暑、夏を乗り切ろう!!」

ネバネバ成分は大きく3つに分かれます

豊田市の高町 国分寺228-1
 ガンピー 軽井沢店
 0796(42)5195
 后継 石原 誠一 EP

① デトックス効果が高い【水溶性食物繊維】
 わかめやめかぶなど...
 ・水溶性食物繊維は便の水か量を増やし、せわらかくしてくれ作用があります。又、腸内の善玉菌を活性化し作用もあため、便秘解消に効果的ごさあ。
 ・食塩のナトリウムと結びついて便と一緒に排出してくれ効果もあため、血圧を下げたり、コレステロールの吸収を抑える働きがある。
 ・ぶどう糖の吸収を緩やかにして、血糖値の上昇を抑える効果もあります。

② スタミナUPに!【ムチン】
 山芋、里芋、なめこなど...
 ・ムチンはたんぱく質の吸収を助け、疲労回復に効果的と鬼います。
 ・胃粘膜を保護する働きがあるため、消化を促し、胃潰瘍や胃炎の予防にも効果的とされま。
 ・胃粘膜保護作用はアルコールの吸収を緩やかにし、肝機能を強化する働きもあると鬼われています。

③ 美容に欠かせない【コンドロイチン】
 モロヘイヤ、オクラ、山芋、和皮など...
 ・サプリメントのCMとよく耳にしますが、コンドロイチンは関節痛や疲労回復に効果的と鬼われています。
 ・肌や髪、保水性を挙げる効果もあると鬼われています。
 ・カルシウムの代謝にも関係していると言われま。骨粗しょう症の予防にも効果大ごさあ。

あ と が き

ネバネバは、食欲がな、時にごもスルッと入ってくれごさあ、食べやすく個人的には大好きごさあ。色んな料理方法があるごさあ、難しく考えずににんに、ありあろしてお醤油を、湯がいて刻んであえを、おみそ汁に、はまぐち、薄ねぎ、魚物に、くら、ご十分かと自分に言、聞かせては美味く食べまごさあ(笑) 白米が大好きご、たんぱく質過剰が気にあご、またか、知らず知らず、ネバネバが補助してくれごさあ、暑、のは苦手ごさあ、夏を元気に乗り切れたのは、「ネバネバさん」のおかげにんにと痛感(また) には又、次号ごあ合、(ま)り、最後まで読んで下さり、アヒるごさあ、また!