



## 静岡健康倶楽部レター

## 2009年8月号

### 今月の TOPICS

- ★ 甘いものの誘惑が多い夏！ 上手に糖分と付き合しましょう ★ 夏だ！カレーだ！って言うけどなんで？
- ★ 海や山へ出かける機会が多い8月。日焼けしたお肌は危険がいっぱいですよ。



夏になると「アイスクリーム」「カキ氷」「ジュース」など糖分の多い食べ物の誘惑がありますよね。そこで今月は「糖分」について考えてみようと思います。

糖分は「無くてはならないけれど、摂り過ぎると危険」なものの代表と言えます。

糖分は体内でブドウ糖となり体を動かすエネルギー源になります。

でも摂り過ぎると『**糖尿病**』に…！！

疲れたときに甘いものが欲しくなるのは脳や筋肉がエネルギーを欲しがっているからなんです。脳や筋肉はブドウ糖を貯蔵できないので、常に糖質を摂らなければなりません。

一日最低 100g程度は摂らないといけない糖質。糖分が不足すると脳も働かず、意識障害までも引き起こすこともあります。

### 上手に糖分と付き合しましょう♪

寒い季節は飲まなかったジュースや炭酸飲料ですが、これだけ暑くなってくると「たまにはジュース飲みたい」となりませんか？ キーンと冷えたジュースはそんなに甘みを感じないし、炭酸飲料なんて甘いというよりもサッパリする！私もそう感じます。

しかし…ジュースや炭酸飲料 (350ml) にはスティックシュガー6本分の糖分が含まれているのです。せっかく他の食品で糖分を控えてもこれ1本で台無しです。



糖分がどうしても多くなってしまいう生活なら **ビタミン B1** や **ギムネマ酸** を利用してみませんか？ 糖質は体の中でブドウ糖にかわり、エネルギーとして消費されます。消費されなかったものは、疲れのもとである乳酸になり、体内に残ってしまうのですが、**ビタミン B1** は多くの糖質を消費して乳酸が溜まりにくくしてくれるのです。乳酸なら関係ないのでは…？ 体内に残った乳酸は再びブドウ糖に変化して→脂肪になる→肥満の原因へ…。乳酸は溜めない方がいいんです。



<ギムネマ>

そしてもう一つのギムネマ酸。スーパー野生類茶にも配合されているギムネマ茶に含まれている成分ですが、腸内で糖の吸収をブロックしてくれるダイエットの味方！ ギムネマ茶はインドが原産国で2000年前からアユールベータで糖尿病の薬として使われてきた優秀なお茶。ギムネマ茶自体は「良薬口に苦し」というくらい『苦い』ですが、スーパー野生類茶ではその独特な苦さを感じないと思います。

緑茶には豊富なビタミン（ビタミン B1 も）が含まれていますので、甘いものを食べる時にスーパー野生類茶と一緒に飲んで下さい。ビタミン B1 とギムネマ茶が糖分の摂り過ぎをサポートいたします。

### <ちょっとミニ知識> ～身近な食品に含まれる糖質～ (ちなみに1日に最低必要な糖分は100g) ～～



- そば (1玉 240g につき糖質 130.08g)
- 干しそうめん (80g につき糖質 57.92g)
- 白米 (70g につき糖質 52.85g)
- うどん (240g につき 48.72g) 食パン (1枚につき 29.12g)

## 夏だ！カレーだ！って言うけど…なぜ、夏にカレーなのでしょう。

夏になるとテレビで「**カレー特集**」や**カレーのCM**が多くなりますよね。汗をかきながら熱いカレーをほおぼる姿…暑いのになぜか美味しそうに見えませんか？ その理由を考えてみました。カレーには沢山のスパイスが入っています。胃腸の調子をよくする**ウコン（ターメリック）**もその一つです。それらのスパイスが**食欲増進や胃腸の増強効果**に一役かっているということ。

そして、カレーを食べると汗をかきますよね。**カプサイシンの発汗作用**で体の中からジワジワと暑くなり、気が付けば汗だらだらなんてことも。ところがカプサイシンの効果はその時は暑いのですが後になって清涼感がある。冷たいものを食べると体は一時的に冷えますが、また後で暑くなります。そんな理由からカレーが夏にウケているのかもしれません。

冷たいものばかり食べると胃腸が悲鳴をあげてしまいます。

カレーはもちろん、体を冷やしすぎないよう熱い食べ物も食べるようにしましょう。



### ★カレーショップ「かぼ茶」近況報告★

5月31日に正式OPENして以来、おかげ様で沢山のお客様にご来店いただいております。かぼ茶のお客様は8割～9割が女性。女性スタッフ達が活躍しているお店なので、女性お一人でも入りやすいのかもしれない。

**7月にはSBSラジオ、そして8月には静岡朝日テレビ「とびっきり静岡」**の取材を受けるなど話題のお店となりつつあります。

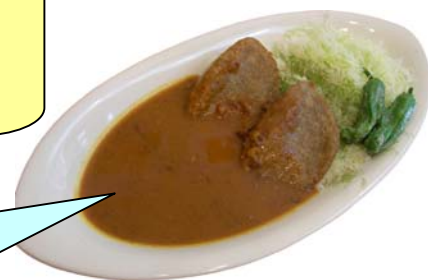
お近くにお越しの際は、是非一度かぼ茶カレーをお試し下さいね。

### ★カレーショップかぼ茶の新メニュー☆



とろ～りとろけるチーズが  
カレーと相性バッチリ  
★チーズかぼ茶★

特選の黒はんぺん使用！  
肉厚モチモチです  
★はんぺんかぼ茶★



カレーショップかぼ茶 静岡市葵区紺屋町5-7（静岡PARCO裏すぐ横） TEL 054-271-0330

### 日焼けした肌をそのままにいませんか？

海に山に出かける機会が多い8月。UV対策をしても焼けてしまうことがありますよね。日焼けは**一種のやけど**と同じです。UVクリームを綺麗に落としてからお肌のお手入れをしっかりとあげましょう。照りつける太陽で水分が少なくなっているお肌にはたっぷり化粧水を塗って潤い補給。特に赤くなっている箇所にはコットンを使いましょう。コットンにたっぷり化粧水を含ませて部分パック。お肌がデリケートになっていますので、出来るだけ刺激の少ない化粧水をお使い頂くことをお勧めします。

夏のスキンケアの良し悪しで秋からのお肌に差がでできます。日焼けをしたら早めのケアが出来るように、出かける時は携帯用化粧水を持参してくださいね。

