

FUJIFILM

脂も糖も 気になる方に

天然植物
サラシアを配合



メタパリアスリム プレミアム



1日目安8粒

特許取得

特許第 5710663 号
サラシアの安定化に関する特許

サラシア
売上メーカ
No.1

240粒入

マルチサポート

サラシア 240mg
濃縮エキス (8粒中)

海藻抽出物 20mg
(海藻ポリフェノール含有) (8粒中)

食物繊維 + カテキン (緑茶抽出)

ケルセチン + トウガラシエキス

※「サラシア売上メーカNo.1」出典:H-Bフーズマーケティング便覧
機能志向食品備忘録「ダイエットカテゴリーサラシア2014年(実績)」(株)富士

めーむ 5月5日配布
[5/30(火)~6/3(土)]で紹介している

富士フイルム株式会社
http://fujifilm.jp

「グッド・ダイエット」を見直して 「アディポネクチン」を増やそう！

「グッド・ダイエット」において、食生活の見直しは、2本柱の1つとなる重要なポイントです。なかでも大切なのは、3大栄養素のうち炭水化物と脂肪の質に徹底してこだわることです。

まず炭水化物は、必ずGI値の低い玄米や全粒粉などを選びましょう。GI値というのは、その食品が体内で糖に変化し、血糖値を上昇させるスピードを表す指標です。GI値

の低い全粒穀物は、食後の血糖値の上昇を緩やかにして糖尿病を防ぐだけでなく、アディポネクチンも増やしてくれます。玄米などの未精製炭水化物や穀物繊維を好んで摂っている人は、摂らない人に比べ20%近く血中アディポネクチン値が上昇するというデータもあります。

脂肪については、できるだけ摂取を避けたいのは、加工食品などに含まれるトランス脂肪酸。これは、善玉コレステロールを減らし、

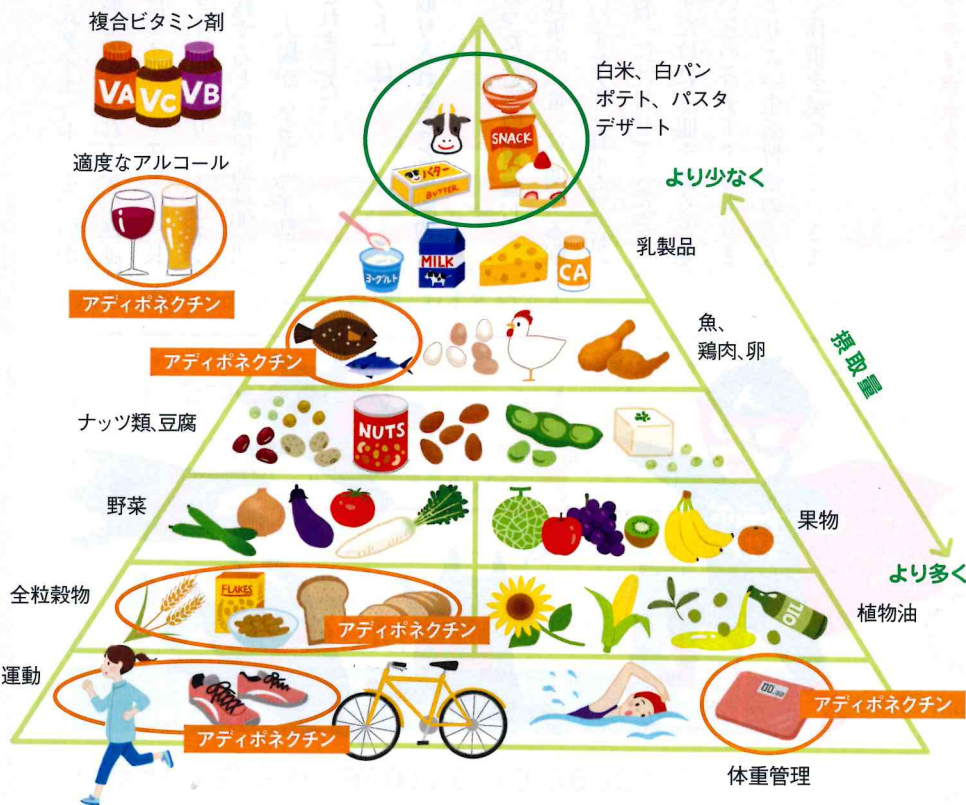
悪玉コレステロールを増やして動脈硬化を促進し、心筋梗塞の発症などに関与します。逆に、オリブオイルや魚類・ナッツ類などに多く含まれる不飽和脂肪酸は、善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減らす「質」のいい脂肪酸です。この不飽和脂肪酸にもアディポネクチンを増やす働きがあることがわかっています。

つまり、「グッド・ダイエット」の実践を通じ、炭水化物や脂肪の質にこだわった食生活を続けることは、常にアディポネクチンが増えた状態を保つことへとつながっていくのです。

このほか、果物・野菜、全粒穀物、ナッツ類、ヨーグルトも、毎日の摂取を心がけたい食品です。さらに、中高年の女性は、骨粗しょう症や筋肉の減少に気をつけなければなりません。このため、カルシウムやたんぱく質が不足しないよう、全体的なバランスにも十分に気を配ってください。

ウォルター・C・ウィレット博士による食品ピラミッド

「グッドダイエット」の概念図とも言える食品ピラミッド。頂点に近づくほど、摂取量は少なくていいことがわかります。○はアディポネクチンを増やす食品など。●は減らす食品など。



グッド・ダイエットをめぐる6つのキーワード

1 主食には未精製炭水化物

白米などの炭水化物は急激な血糖値の上昇を招きがち。これを、玄米こはんや全粒粉のパン、グラノーラなど、しっかりとんで食べる未精製炭水化物に変えれば、血糖値の上昇が緩やかになります。食物繊維が多いことも、ダイエットを助けます。



2 不飽和脂肪酸にこだわる

脂肪抜きダイエットは循環器系に負担をかけます。美しく健康的に体重を減らすためには、良質な脂肪であるオリーブオイルや魚、ナッツ類などに豊富な不飽和脂肪酸を摂ることが大切です。ナッツ類は酸化作用のあるビタミンEも豊富なので、毎日ひとつまみくらいずつ摂りましょう。なかでもマカデミアナッツは、動脈硬化や糖尿病にいいバルミトレイン酸の含有量が群を抜いて多い「ナッツの王様」です。



3 ファイトケミカルも大切

「ファイトケミカル」とは、ポリフェノールやフラボノイドをはじめとする野菜や果物の色や苦み、辛みなどの成分で、すぐれた抗酸化作用があります。野菜や果物には、ほかにビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富なので、しっかりと摂取しましょう。また、適度なアルコールはアディポネクチンを増やしますが、特に赤ワインなら、ポリフェノールもたっぷりです。



4 日々体重をチェック

グッド・ダイエットは、体重を急激に減らすことをめざしていませんが、肥満の改善は、アディポネクチンが増えることにつながる目安になります。そのためにも、毎日の体重チェックを習慣に。



5 ベースとなる質のよい睡眠

睡眠が不足するとストレスによりアディポネクチンは減少します。十分な睡眠は、脂肪を燃焼させたり、血行を高めて肌のつやをよくしたりする成長ホルモンの分泌も高めます。若さを保つためにはしっかりと眠ることが大切です。



6 運動を心地よい習慣に

運動もアディポネクチンを増やします。一駅手前で降りて歩いたり、ランニング、ジム通いなど何でもOK。心地よい疲労感が残る程度の運動で、できるだけ毎日欠かさず続けましょう。



ドクターズアドバイス

女性は、40代以降になると更年期を迎えます。体にとってさまざまなよい働きをしてくれていた女性ホルモンが減少し、自律神経のバランスが崩れて、心身の不調に悩まされる人も少なくありません。年齢に伴う基礎代謝の低下と相まって、内臓脂肪の蓄積も進むので、このような時期に「グッド・ダイエット」に取り組むことは、とても意味のあることです。また私は、アディポネクチンに並ぶ肥満治療のキーワードの一つは、好奇心だと考えています。特に40代からの女性にとっては、閉経という言葉のイメージに惑わされず、好奇心を全開にして、どんな行動を広がっていくことが大切です。子育てや仕事で中断していたやりたいことなどに挑戦し、イキイキと輝くことで、より美しく健康に年を重ねていくという意欲が高まるからです。楽しみを持つことでストレスが発散され、食への執着も薄れます。単に「健康上の問題から仕方なく」ではなく、「人生を存分に楽しむために」こそ、ぜひ「グッド・ダイエット」に挑戦してみてください。

食卓に おいしさを!



おいしさ味わう
十六穀ごはん
(30g×6袋)



お豆ホクホク
十六穀ごはん
(30g×6袋)

検索

http://www.jurokkoku.com/

くなくなった十六穀ごはんスペシャルサイト

株式会社 はくばく
www.hakubaku.co.jp



ニューアル

新商品