

紅の橋☆通信

No.43



《トピックス》

- 「糖質制限」について
 - 知って得する!? プロの秘技!!
 - ナンプレクイズ!
 - たまにいくならうまい店
 - らしいよ掲示板
2018. 02. 10 発行

寒い日が続いていますね～

2月になりましたネ。。。

もう！1月が終わりました！！ビックリしますね！この早さは！

皆さま**ドッグイヤー**という言葉をご存知ですか？

私は最近知った言葉なのですが…

本の端を折って葉の替りにする…の方ではなくて～



IT用語の方ですが、イヌの平均寿命とヒトの平均寿命を比べると、イヌはヒトの7分の1になるそうで、見方を変えるとイヌの一年はヒトの7倍の速さで過ぎているということになり(1日は一週間！)「進化が速い」ということを表す用語として、ITの世界で用いられているそうですよ。。。今年をご存知の通り「戌年」ですから…これになぞらえると、いつも以上に時が過ぎるのが速い一年になるかも知れませんよ～???

今年の傾向・・・

毎年、2月に開催される講演会に行ってきました。

昨年も、聞いてきた内容をここでご紹介したのですが。。。内容を覚えていない！笑

今年一年どう過ごすのが良いのか？について解説してくれる講演会なのですが…行ってみて思った！

「去年言われたことを。何一つ覚えてない！！」

こりゃ～重症ですね！「何の為に行ってるの？」と厳しいツッコミを受けそうですが、この通信のネタにすることと、その日、気分がアガれば…まあ、

良いんじゃないですかね～???(-_-)

今回は目につくところに書いて貼っておきます！

今年は「仕組みをスッキリとさせる」と「変化に対応する」というのがテーマだそうです。

思い切った整理と決断で新たな可能性を見出せるそうで、決める(決断)ると、次の一手が見えてくるそうです！さらに。。。女性的な人が良い一年になるようです。実際の性別のことではなく、男性でも女性的な人の方がよく、女性でも男性的な人は・・・というところがいいです！女子力上げていきましょ～！！

感動！！

先日、劇団四季の

『リトルマーメイド』

を観てきました！普段、映画はよくいくが、舞台にはあまり興味がなかったのですが、テレビのCMで人魚が宙吊りで泳いでいる演出を見て「すご～い！」と思って実際に観てみたくなり早速、チケットを取り、行ってきました。

いやあ～、素晴らしかったです！演技も…ですが、演出や衣装が、すっばらしい！！！！

やはり「生」というのは良いですね！！ハマってしまいそうです(*∇*)



↑
これが好き！

お知らせです

これまで、定休日とは別にセミナー参加(年6回の参加義務があります)の為、17日もお休みをいただいておりますが、セミナー自体の日程が17日から7日に変更になりましたので、それに伴い、お休みが変更になりました。7日が水曜日の場合は前後で振替をさせていただきます、土日の場合は、営業を優先しますのでよろしくお願いたします。3月は告知が間に合いませんでしたので、振替はいたしません。

♡ 定休日のお知らせ ♡

3月 7・14・21・28

4月 4・11・18・25

《変更する場合があります、ご了承ください》

◆ 発行元 ◆
美と健康を考える会

編集長 阿比留多恵子

《ディアーナ・内》
若松区本町3丁目8-19

今さら聞けない！？「糖質制限」の真実とは？ その1

巷で話題の「糖質制限」。

聞いたことはあるけど…「よく分からない」「詳しくは知らない」「知ってるけど、説明できない」という方が多いのが現実ではないでしょうか？

それは、「ダイエットのことでしょう？ 私には関係ない」と思う方…ちょっと待ってください！

「糖質制限」は、イコール「ダイエット」というだけではありません。

疲れやすい。イライラする。眠れない。いつも眠たい。などの不快な症状の原因が、実は

「糖質」の摂り過ぎであるとおっしゃる医師(牧田善二先生)がいます。 →

その先生の書籍を読み、私が思っていた「糖質制限」は間違っていたということに気づきましたので、正しい「糖質制限」について、私なりに分かりやすく説明してみようと思います。



糖質とは？

糖を主成分とする物質で、炭水化物に含まれます。

炭水化物とは「食物繊維」と「糖質」を合わせた**栄養素の総称**ですので、「糖質」とは炭水化物から「食物繊維」を取り除いたものになります。穀物・砂糖・芋類などに含まれ、エネルギー源となります。

「糖質」には、**単糖類(ブドウ糖や果物に含まれる果糖)**と**多糖類(ごはん、パン、パスタ、芋類)**と**二糖類(砂糖)**があり、これらを摂取すると、一旦、ブドウ糖に分解され、エネルギーとして使いますので、無くてはならない存在でもあります。

しかし、余る程の糖質を摂取すると、中性脂肪となり体内に蓄積され太る…こととなります。



身体の不調と糖質の関係は？

冒頭にも書きましたが、糖質の摂り過ぎは様々な不調を引き起こしますが、そのメカニズムを簡単に説明すると…ザックリといきますよ～

- ① 糖質を摂ると、血糖値が上がる。
- ② 血糖値を下げるために、膵臓からインスリンが出る。(糖質が多ければ多い程、大量に出ます)
- ③ 急激に血糖値が下がると、身体に不調が出る。

血糖値と肥満の関係は？

多くの方は、脂肪(油)が太ると思っています。そして、「カロリー制限」が重要だ！と…

私もそう思っていました…が！

実は、**太る原因は「糖質」であり、即ち「血糖値」である**と言えるのです。いかにに血糖値を上げないようにするか？が大切で、その方法が「糖質制限」となっていくワケです。

先ほどのメカニズム(①～③)に補足すると…

- ① 糖質は消化酵素の働きでブドウ糖になり、血液中に吸収される。
- ② 吸収できなかったブドウ糖は、インスリンがグリコーゲンに変えて肝臓や筋肉に取り込む。
- ③ 余ってしまったグリコーゲンは中性脂肪へと形を変え、脂肪細胞に取り込まれた結果、太る。これが、肥満のメカニズムです！

ポッコリお腹が減らない理由は？

採り過ぎた「糖質」がグリコーゲンや中性脂肪として蓄えられるのは、飢餓に備えての当然の仕組みなのです。

食事ができなくて血中のブドウ糖が不足すると、まずはグリコーゲンがブドウ糖に戻りエネルギーとなります。そして、グリコーゲンの蓄えが無くなるとはじめて、中性脂肪がエネルギーとなって使われるので、一度、取り込んでしまった中性脂肪はなかなか減らない(=痩せない)のです…。

「食事制限をすると、筋肉が落ちる」は本当か？

これは、医学的には理に合わない情報で、筋肉が落ちるためには、筋肉のタンパク質がエネルギーとして使われる必要があり、これは、中性脂肪が無くなった後の段階の話なのだとか…

ですから、**たっぷり中性脂肪を溜め込んだお腹の持ち主が、食事制限をしたのが原因で、(脂肪より先に)筋肉が落ちる**というのは、現実的にはありえないということになります。



ダイエットと運動の関係は？

筋肉量を増やして、基礎代謝を上げて痩せやすい身体を作るというのは、理論的には間違いではないそうです。が！基礎代謝を高める程の筋肉をつけるには、相当なトレーニングが必要で、無理につけた筋肉を維持するためには、ハードなトレーニングを持続しなければなりません。

ですから、運動で痩せようとするより、まずは「糖質」の摂取を控え、血糖値をコントロールする方が、効率が良いのです！

実際の方法については本を読まれるか、次号(N044)

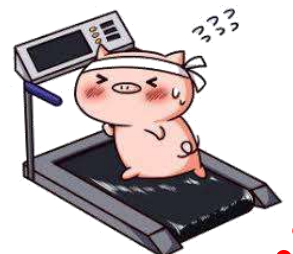
『今さら聞けない！？「糖質制限」の真実とは？ その2』

まで お待ちくださいね！

なるべく分かりやすくご紹介

いたします☆彡

乞うご期待～(*´▽`)/



知って得する！？ プロの秘技！！



今回は「育毛剤の使い方」をお話します(*∇*)

年々、抜け毛が多くなり「このまま減り続けて大丈夫か!？」と思うのは、あなただけではありませぬ。40を過ぎたら多くの人が直面する悩みなんじゃないですか？

私、阿比留も悩み始めたうちの一人です、、、毎晩、せっせと育毛剤をつけてます笑
三日坊主でお馴染みの阿比留ですが…こればかりは、どうしたことが、続いています(>ω<)
よっぽど、気になるのでしょうかね・・・抜け毛が!



お客さんからも、育毛剤について質問をお受けすることが、多々、あります。
特に、**秋から冬にかけての抜け毛が多い季節**になると、聞かれます。
ということで、今回、取り上げてみましたよ～!

まず、育毛剤を使おうかな?と思いはじめたら肝に銘じて欲しいことがあります。
それは・・・『**用法・容量を守ること!**』

これは、当たり前といえば、当たり前のことですが…こと「育毛剤」となると、話は別!となる方が多く
用法・容量は100%無視されるのが、現状なのです。。。だから、私は薦めないのです。

用法・容量には、分かりやすい基準があります。それは「一ヶ月で1本使いきる」です。

ほとんどの育毛剤が「1日2回」か「1日3回」と書かれています。これは、効果の持続時間により異なり、前者は12時間、後者は8時間ということを示しています。この時点で、ほとんどの方が用法が間違っているということにお気づきになられると思います。せいぜい「1日1回」が関の山なのです。
そして、この用法を守れば、一ヶ月で1本使いきる容量として販売されているのです。

ほとんどの方が、1本を2～3ヶ月、長い人で半年～1年かけて、チビチビ使うので、正直、意味があるとは思えません。今日の阿比留は厳しいですか!?! でも、それが分かっているから薦めないのです。

「気休めでも良い」とか「しないよりは良いだろう」というのであれば、それで構いません。
でも、私が販売するのなら効果を感じて欲しいと思うからです。。。。

次に聞かれるのが「オススメの育毛剤は何ですか?」なのですが、これも 答えに困る質問です。やはり、いい成分を使っている育毛剤は高いのです。

高いモノを使うと、どうしてもチビチビ使う結果になりがちですから。。。
それなら、用法・容量を守れる価格帯のモノを指示通り使う方が賢明だと思いますので、ご予算に合わせて。。。というのが阿比留の回答となります。スイマセン(>ω<)
ちなみに、私は1日1回ですが、一ヶ月で1本もちません! 使い過ぎ! 笑
だって～気になるんだもん!(´ε`;))



《 超! 難問!! ナンプレタイム 》

			1	9	4		6
2						1	7
1			2	6	8		
4		8		7	9	5	
	1		4	2			3
	7	5	1		6		2
		1	9	7		6	4
7	4						9
9		2	8	4			

ルールは簡単です

縦一列に 1～9 までの数字が入ります

横一列に 1～9 までの数字が入ります

太枠で囲まれた小さな四角にも、1～9 までの数字が入ります

いずれも、同じ数字が入ることはありません

前回から、12連続ナンプレリレーがスタートしています!!

前回の赤マスの数字を今回の赤マスに入れてくださいね。

今回の青マスは次回に必要になります!!

やり方が分からない方は、お気軽にお尋ねくださいね♪

『うなぎ処 いち川』

たまに行くならうまい店

お客さんから美味しいと評判を聞き、お昼のランチに戸畑区の『うなぎ処 いち川』に行ってきましたっ谷口です(*´・ω´)b

お店は歴史を感じる外観で、創業は大正13年。定食に惹かれつつも、今回はうなぎを。

一口食べた瞬間...

「うめめめめめめめめめえ!!!なんだこれ!!!」
鰻 独特の又メットとした感じもなくふわっとして香ばしい!なんと言うか、こ、これは...鰻の羽毛布団やないんかーい!的な...

思わず目を閉じてましたね。目を閉じて全神経を口に集中しましたよ。そして周りを見渡しました。他のお客さん達も感動してるに違いないと...そしたら普通に食べてました(笑)きっと常連さんだったのでしょ。谷口的には感動の味でした!!某高級うなぎ店よりも私は好きでしたっ(☆V☆)

写真左→うなぎ [2050円] 右→うなぎ重 [2900円]

オススメはいち川定食 [1340円]らしいです。

次回は食べてみたいと思いますっ♪

【店舗情報】

北九州市戸畑区新池2丁目11-9

TEL: 093-882-5200

営業時間 午前11時半~午後2時

午後5時~午後8時(OS)

(うなぎが売り切れしだい閉店する時があります)

定休日 月曜日



「〇〇らしいよ〜」掲示板

閉店編

ホテル「ルートイン」の隣? 向かい? にありました「リトルベーカリー」さんが、昨年末をもって閉店したらしいよ
玄米食パンとシュークリームが美味しかったのにな...

「リトルベーカリー」の隣にある「さかえ屋」さんも閉店するらしいよ
更に...ハローデイの先にある「石村萬盛堂」さんも閉店するらしいよ
詳しい情報は入ってないので、「らしいよ〜」ってことで、お願いします!

若松から撤退する店舗が多くなってきましたね...
嘆かわしい限りです。。

無くなっては困るお店や、続けて欲しいお店には、足繁く通うしか方法がないのかも知れませんね!

二月十日 土曜日

この掲示板の情報はあくまでも「〇〇らしいよ」という噂話です。

新たな情報・正しい情報をお持ちの方は...ご一報下さい♪