



リッキー健康だより

新型コロナウイルス感染拡大により、『コロナ太り』という言葉が誕生するほど問題視されてきています。肥満は、心筋梗塞や脳卒中、がんなどの重大な疾患リスクを高めることがわかっているほか、新型コロナウイルスの感染者においても、肥満度が高いケースは、そうでない場合と比べ死亡リスクが3割以上高まるとの分析も出るなど、関心が高まっています。

そこで！ **先に野菜から食べる習慣をつけるために…**

『サキベジ』



野菜を先に食べると、野菜に含まれる食物繊維が、

小腸からの糖や脂質の吸収を抑制し、食後の血糖値の上昇を緩やかにします。



よく噛まずに飲み込むような食べ方や、おかずを食べる前にいきなりごはんをかきこんでしまうような食べ方は血糖値を急上昇させ、肥満を招くインスリンを大量に分泌させることとなります。

時間の効果

食事が

ゆっくりになる

量の効果

余計なものを

食べなくなる

バリアの効果

栄養の吸収が

ゆっくりになる

おまけ

最近の会長…今井力さん 88歳

元気に暮らしています♪

仕事と重機の話が大好き！

昔の話までしっかり覚えていますよ！笑

しっかり食べるし、しっかり飲む♡

皆さんも健康で元気に長生きしましょう♪

会長もみんなが健康で元気に

仕事できることを願っています！

