

意外は、食べることはあります。意外に体を疲れさせます。こんなことを言うと、反論される方もいるかと思います。「いや、逆でしよう」と思っています。うう「そんな経験をしました」とあるかと思いません。もう動きたくない」「どこかで休もな

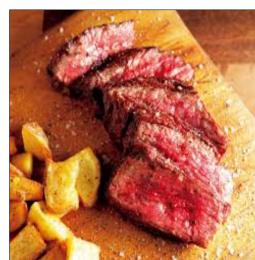
つまり、食べることは、消化器官からすれば一大器官になります。だから、食べているときより、食べた後のほうが疲れます。

す担肉す。消高う。走毎日。ます。カロソの一説に上れば、フルマラソン3度事には、フルマラソンに匹敵する消費リードともいわれます。

。をや。化脂に。されば、フルマラソンを。魚に。肪高に。それは疲れ。けは、時。肉や魚のかれ。や。時間食。ベ物質は、よ。い。の。要。鱼質は、よ。い。の。で負しま。

コンビニのお惣菜

億きが劫はん夕に何ルをや不調のところになります。されば、おまえがちであります。それで、おまえがちであります。それで、おまえがちであります。



食事はブルマラン

## メンタル不調時に『食べてはいけない』3つの食材

# なこ鍼灸接骨院新聞

Acupuncture NEWS

8月1日（日曜日）

發行責任人 昌興 古名編集



伊勢志摩路俳句便　名古浩子  
夏帽子マスク忘れず小さき旅  
池の鯉赤白搖らと涼しかな  
手話仲間黙食美味し饅丼  
十葉の狭庭の小花香を放つ

そのため、焼き肉やステーキを大量に食べると、胃袋にまるで鉛が入ったような重さを感じるので逆に、体に負担をかけない食事をする体はらくになります。

まがく剤ビコうるるウで合そや腸せ方の食含く手  
すた使やニンがべ食ムあ成のし内んな腐品添  
。くわ食弁ビいく品をる甘たてのがい敗添はな  
され品当ニいなや多亞味めしガ、のを防物面  
んて添なにそら総く硝料、攝もします。加そ  
並い加どは、避けは、使つナ発腐、防  
んる物で食が防ニです。ほないト色剤や  
い品多腐ン



よ  
うか。  
さ  
まざまな研  
究か  
ら  
実際、腸には膨  
大な  
脳と並ぶ「中枢」では  
あるといふことは、腸  
の神経が集まつていま  
す。神経細胞を直接周  
囲の神經細胞全体を全  
て化管細胞は細胞を上  
回るほどの細胞全体を全  
て脊髓細胞全体を全  
て消化腺で細胞を上  
回るよ。

具體的には自閉症、ストレスに耐えず、神経細胞の増殖不全による力、記憶にかかわっていきます。と報告がかわつていて、脳内腸内のラボです。

す。がこ最近の研究では、眼  
細菌が脳の正常な活動に影響を与えると示す結果が報告され  
ます。

す事腸を結下腸は元論には自律神経の支配をが心喜気からりますがんにすらいえりけるこれには、腸けでることとで

減少を引き起こします。

面事のるぼ神経究そど。  
實でとす経がにの  
考可系乱よた  
え能にれれめ、  
ら性もれば、最  
れが影ば、最  
て高響、腸新  
いくを脳のの  
るな及の神研

それによつて脳の神経伝達物質の分泌が神経となり、メンタルヘルスの改善につなげられます。腸が喜ぶ食事とは、まず、腸に負担をかけない食事をすることです。小腸や断食によつて、腸内に残留物がなくなれば、ガス玉のエサが減るため、「腸内フローラ」が改善します。さらにもうひとつの方針は、腸が喜んでくれる食べ物を摂ることです。「腸内フローラ」を改善する食べ物を摂をれば、腸はイキイキと元気になります。『腸内フローラ』をよくする食べ物としては、乳酸菌がよく知られています。乳酸菌といえども、発酵食品がその代表格です。幸い、日本には古来より多くの発酵食品があります。納豆、味噌、ぬか漬け、なれ寿司などもあります。しかし、味噌汁を飲んでも乳酸菌は摂れます。日本酒も発酵食品であります。

白砂糖、白いごはん、白いパン  
「砂糖つてそんなに白いですか」  
ごはんや白い



パンを食べていけ  
ないの?」  
みんなさんは、そう思  
われるかもしませ  
んね。うつで苦しんでいる  
方、低血糖症けいこ  
うだそうです。「もしかしたら、自  
分は低血糖症かもし  
れないな」と思われ  
る方は、一度、こうい  
う意識的精製糖質の食  
品によっても減らしてい  
きたいのです。

断食

「メスの要らない外科手術」

そのため、脳は血糖を下げるホルモン（インシュリン）を大量に分泌させます。が、血糖が起ります。血糖値が急激に下がるのも危険なため、また脳が反応して、今日は**血糖値を上げるアドレナリンなど**のホルモンを分泌します。

このアドレナリンなどのホルモンは、血糖値を上げるほか、動悸やイライラ

て引き起こされてしまうかもしれません」といふことです。  
「低血糖症」とは、血糖値が大きく変動する状態をいいま  
す。血糖値の急激な上昇常事態から見れば異

はとてもシンプル。  
面白倒なことも一切あ  
りません。また、お金もかから  
ないため経済的で  
しかも、断食は、  
「メスの要らない外  
科手術」と言われる  
くらい、体の調子を

よがみ状れなる疲労感  
うあなたがなるい「」  
かるさ出い「」  
かのんて「」  
でもきと不ユ分ク「」  
な心まい安ウガラボ脱ん力  
い当ます。つ感ウスクリン力  
でたたがツグラや感  
しり症離にれすりや

私たちは、食事を摂つてから血糖値が正常以下になると、筋肉や脳細胞にエネルギー供給されず、筋肉痛や頭痛などの症状が現れることがあります。また、血糖値が急激に上昇すると、尿中に糖分が排泄され、糖尿症となります。

『半斷食』

【チ断食】  
【半断食】

チ俗に「半断食」「普段食」と呼ばれる短時間の断食です。

整えてくれます。通常、断食とは、本来少なくとも3日以上上の断食を行う「本断食」を言いますが、僕がおすすめするのは、もつと簡単な断食法。



もつとわかりやすくなりウンチを出し、しりの上にまかせて、胃腸の働きを邪魔せず、後は胃腸をいためのプログラムでしょ。う。

つまり前日の午後6時に食事をしたとして、その食事が便として排泄されるのは翌日の正午。半断食はこの生理サーキュラムなく進める。フルーツを滞りなく進める。

半断食とは、その名通り、半日食事をしない断食法です。具体的に食事をしない時間は18時間ほど。