



☆しっかり咀嚼してゆっくり食べる

早食いは急激に体内で血糖値を上げてしまいます。
1回あたり30回程度を目安に、しっかり咀嚼して食べましょう。



☆有酸素運動を行う



糖化の予防には、血中の糖と細胞中の糖を下げる
ことが必要です。
その両方を減少させるのは有酸素運動だけ！手軽にできるウォーキングがおススメです。

体脂肪を落とすことが目的ではないので、長い時間歩く必要はありません。時間があれば散歩する、エスカレーターではなく階段を使用するという程度でOK！

また、食後10分以内のウォーキングは、血糖値の急上昇を防いでくれます。食べ過ぎたかな？と思ったら、食後すぐ歩くようにしましょう。

☆紫外線対策をきっちり行う

紫外線は、糖化現象で作られる「AGEs」の生産を助けます。

夏場だけしか日焼け止めを塗っていない方は要注意！紫外線は一年中降り注いでいます。季節に合わせて適切なSPFの日焼け止めを使用しましょう。

SPF使用目安

- 春・秋→SPF20~40
- 夏 →SPF30~50
- 冬 →SPF10~30

季節に関わらず長時間外にいる場合はSPF50にしましょう！



残念ながら、糖化した肌を元に戻す方法は今のところありません。だから、これ以上糖化させない努力が必要です。

日頃の習慣を見直し、糖化を寄せ付けない生活を送りましょう！

広中央店 松本



ゴーヤで美肌＆夏バテ対策

夏の旬な食べ物といえばゴーヤ！
ゴーヤは和名で「苦瓜（にがうり）」と言い、その名のとおり独特な苦みがあります。
その苦みで嫌われがちなゴーヤですが、実は栄養満点で美肌効果バツグンなんです！



栄養素

苦み成分 《モモルテシン》

ゴーヤの苦みの正体は、表皮に含まれるこの「モモルテシン」。胃腸を刺激し消化液を分泌させ、食欲を増進する効能があります。また、血糖降下作用、鎮静作用の他、体を冷やす働きもあるので、熱がこもることが原因で起こるニキビや口内炎、便秘などにも効果的とされています。

《ビタミンC》

お肌の弾力を担うコラーゲンを作るのに必要な成分で、紫外線や刺激によるシミの元になるメラニンの生成を防ぐ働きもあります。通常は熱に弱く壊れやすい性質ですが、ゴーヤに含まれるビタミンCはその硬い果皮に守られ、熱調理しても成分が失われることはありません。

《β-カロテン》

紫外線に対する抵抗力を高め、直射日光に当ってから肌が赤くなるまでの時間を大幅に伸ばす作用があります。

《シトルリン》

アミノ酸の一種で、お肌の保湿効果があります。

《パントテン酸》

ストレスへの抵抗力や免疫を高める効果があります。

