

「カロリーと塩分のコントロール」

N4

T.I. ヒューテイ、イェフキメーニヨ  
今回は、カロリーと塩分のコントロールについてお話ししたいと思います。

たれでも、ほっそりとした、のびやかな肢体、美しい肌が、自らのもろびみればと願っていると思いきや、衣の中が豊かになり、それと平行して肢体も豊かになりあがって、幅がふえていきます。実は私もその一人で、カロリーを気にしてありましたが、空腹という敵が、カロリーのコントロールを、うまくさせてくれません。

いったい満腹、空腹とはどのようなことでしょうか。私達の胃袋は、その中に食物がたくましく入り、ていどかどうかは、わからないうことです。(胃の悪い時は、刺激を受けるとかぶる。) おい臍からのイレミエリンのよかたで満腹、空腹がわかるのです。甘い物を食べると、これを分解するときにイレミエリンがでて来ますので、もし食前に甘い物を食べてしまうと、食欲があちて来~~ます~~ます。



にのみ子すし、今一つ、量に比べてよく、質の  
牙もよくしローンで子す。

では質の子すは、蛋白質、脂肪、炭水化  
物、ビタミン、ミネラルを広くとる。と  
言ふ事はすじに、即ち知能と思ふのですが、  
これでも、あじしいといふ誘惑に負けてしま  
い子すと、質の低下を子わいてしまひ子す。

あじしいと言ふのは、塩分、糖分、酸味、  
苦味の広くとるで、舌がそれを感じており子  
す、舌が味を感じるのには、舌の土を早く通過  
する時は、味をうすく感じ、長時肉舌の土に  
あると、よく感じるのである。お茶づけを食べ  
る時を、思い出し下されば、よくわかると  
思ひ子すが、アラスカと早く通過するため、  
うめ子、塩じヤケ、つくひんちんか、塩から  
く感じまひはすのである。これをゆ、くり味か  
て食べると、からく感じ子す。

実は、せ、かくバウレスよく栄養を摂、こ  
いのつもりでも、塩分のとりすぎにより、こ  
のバウレスをくずしてしまふのである。(もちろん

塩分ばかりでは、足りません~~ね~~)

そこで塩分のとりすぎが、どうやらムバラ

2スモくすしていか、お話しした(予(予) <sup>余分な塩分は</sup>

体内の塩分濃度を一定に保つたのには、排泄し

ますが、前にも書きましたように、カルシウ

ムと結びついて、塩化カルシウムとして

~~排出~~排泄されるため、カルシウムを消費

して、食生活のムバラ2スモくすして(予)の

です。と、この場合でゆ、く、食べるとムバラ2

とは、消化の助けばかりでなく、ナトリウム

量のコントロールが出来るのであ。

参考として、日本人の平均的食生活の塩分の

摂取量をかいておきます(予)。予あ1日の必

要量は、10~12gです。

朝食 塩分 8.8g

昼食 塩分 3.9g

夕食 塩分 6.15g

計 塩分 18.85g

市井