



# 天然の糖を摂りましょ う

天然の糖は、黒糖、蜂蜜、アガベがおすすめです。良質なオーガニックの黒糖、加熱されていない蜂蜜、オーガニックローアガベを特におすすめします。



**by Shoko - Kapalili Hawaii Official**

# 黒糖のメリット

1

## 安価で使いやすい

黒糖は安価で使いやすく、様々な料理や飲み物に活用できます。

2

## ミネラル豊富

黒糖はミネラルを豊富に含んでおり、健康にも良い影響を与えます。

3

## 様々な場面で摂取可能

朝コーヒーに入れたり、間食として摂取したり、様々な場面で手軽に摂取できます。

# 加熱されていないハチミツのメリット

## 1 栄養素を保持

加熱すると酵素や微量栄養素が破壊されてしまいますが、加熱されていないハチミツはそれらを維持しています。

## 2 抗菌性が高い

加熱されていないハチミツには抗菌作用があり、細菌の増殖を抑制します。

## 3 風味が豊か

加熱されていないハチミツは、フルーティーな香りや複雑な味わいを持っています。

# オーガニックアガベのメリット

## 1 低GI値

オーガニックアガベは低GI値を持つため、血糖値の急上昇を抑えられます。

## 2 ミネラルが豊富

オーガニックアガベにはカルシウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。

## 3 天然の甘味料

オーガニックアガベは天然の甘味料であり、化学合成された人工甘味料とは異なります。

# 果糖の摂取について

## 果糖のメリット

果糖はエネルギー源として役立ち、様々な食品に含まれています。

## 果糖の適切な摂取

果糖の摂取は、1日のカロリーの10%前後を目安にするのが望ましいです。

## 果糖の注意点

果糖の過剰摂取は、肝臓への負担や脂肪肝のリスクを高める可能性があります。

## 果糖とブドウ糖

一緒に摂ることにより糖代謝が上がる、党が効率よくエネルギーATPに変換されやすくなる。つまり脂肪になりにくい。







## 糖質の摂取について

1

### 白米などの穀物

白米や五分付き米などの穀物は、糖質の重要な供給源です。

2

### 天然の糖質

蜂蜜やフルーツなどの天然の糖質は、適量摂取することで健康に良い影響を与える可能性があります。

3

### 加工された糖質

精製された白砂糖や人工甘味料などの加工された糖質は、過剰摂取に注意が必要です。

# 加工食品に含まれる糖

精製された白砂糖	スクロース	グルコース
フルクトース	ブドウ糖	糖蜜
転化糖	異性化糖	果糖ブドウ糖液糖

# 人工甘味料の摂取

サッカリン、アスパルテーム、スクラロースなどの、人工甘味料は、健康への影響が懸念されています。摂取を控えることをおすすめします。





# 小麦の摂取について

## 小麦のメリット

小麦は、パンや麺などの様々な食品の原料として利用されています。

## 小麦の注意点

小麦に含まれるグルテンは、一部の人に消化不良やアレルギーを引き起こす可能性があります。

## 小麦の代替

古代小麦や米粉などのグルテンフリーの食材も選択肢としてあります。

# 玄米食のデメリット

**1** 消化が難しい  
玄米は外皮が残っているため、消化に時間がかかり、胃腸への負担が大きい可能性があります。

**2** ミネラルの吸収が悪い  
玄米には植物性のフィチン酸が多く含まれているため、ミネラルの吸収が良くありません。

**3** ファイトケミカル含有量が高い  
玄米には健康に良いファイトケミカルが多く含まれていますが、過剰摂取には注意が必要です。

# 腸内環境を整える

1

## リーキーガット

リーキーガットは、腸の透過性が亢進し、有害物質が体内に入りやすくなる状態です。

2

## 腸内環境改善

良質な乳製品や発酵食品を摂取することで、腸内環境を整えることができます。

3

## 健康的な食事

腸内環境を整えるには、バランスの取れた食事が重要です。



# 心身の健康



## 日光浴

日光浴は、ビタミンDの生成を促し、ホルモンバランスを整えます。



## 軽い運動

軽い運動は、ストレス解消や代謝促進に役立ちます。



## 心の安定

ストレスを軽減し、心の安定を図ることは、健康に不可欠です。