

食生活 人は生きるうえで体内の蓄えられている成分(栄養素)を燃焼し生活のエネルギーとする
食事することは必要不可欠な栄養素を補うことです

【1】朝食(6時00分か6時30分より) 1時間前に起床(午前5時半)

- ☆ 軽めの運動をしてから食事
- ☆ バランスよくしっかり摂る ~たんぱく質、糖分、脂質、ミネラル等~
- ☆ 腹 6分から7分
- ☆ デザートは果物・菓子類

【2】昼食 朝食後5時間を開ける(12時00分)

- ☆ バランス良くしっかり摂る
- ☆ 腹 6分から7分
- ☆ デザートは果物・菓子類

【3】夕食 昼食後5時間から6時間を開ける(6時間以内を厳守)

- ☆ 軽い食事 消化のよいもの (粥・雑炊)
- ☆ 腹 5分から6分
- ☆ デザートは菓子類、果物は避ける

注意 ; 食事時間の不規則、食べ過ぎ・間食などの原因による病気は多くみられるが、
少食による病気はほとんど見られず、新陳代謝、細胞の活性化、免疫力が向上増進する

ポイント ; 食前の空腹感は健康のバロメーター♪