

ごはん(玄米)が重要

いくら「ごはん」がよいといっても、それがカスではいけません。米に白とかいて粕ですね。実は白米を食べるから「食べすぎ」になってしまうのです。ビタミン、ミネラル、繊維などの栄養素がなくなってカロリーだけの白米はそれを燃やしてエネルギーを取り出すには、たくさんのビタミン、ミネラルを消耗します。それをおかずで補給するために、たくさん食べることになります。しかもこれでは最初の100回噛むことも実行できません。ところが玄米を食べていれば、玄米の炭水化物を燃やすための栄養素がそろっているのです。したがって、たくさんのおかずを必要としません。玄米が「腹持ちがいい」というのはこのためです。『食養学入門』BL研究所本文

要約

商品紹介

早穫り 超うまい米

税込870円



早穫り超うまい米は、柔らかくて美味しい！！子供も食べやすく、癖のない味。なんといっても、無農薬・無除草剤！炊き方は白米と同じで、とても簡単です。早めに収穫しているため、白米部分が少なくその分、胚芽部分と繊維部分はしっかりあります。すなわち、必須栄養素が豊富。食べ始めるとその良さが分かります！ぜひお試しください。



むし菌になっちゃったあ(>_<)



悪いところは削ったんだけど
目立つのはちょっと・・・



自然に仕上がりました！！

スタッフからの一言

助手の石原千晶です(^-^去年結婚し、毎日忙しい日々を送っていますが、時間がある時にはヨガに通っています！ヨガとは、古代インドで生まれた修行法で、精神の安定状態、心の集中を意味し、今まで経験したことのないヨガのポーズをとることで、眠っていた体と心の機能を活性化させる健康法をいいます。ヨガのポーズには筋肉を強くする作用と柔軟性のバランスをとる効果もあるため、体力の向上や、習慣的に行うことで、体全体の血流が良くなり酸素が体の隅々まで行き渡るようになり、代謝も上がる様になるのです！また、精神面の効果もあるヨガはストレスを外へ出すという効果もあるのだそう！最初はキツイポーズもありましたが、慣れてくるとスッキリフレッシュできます☆興味のある方は是非やってみてください(*^^*)

7月の休診日は？

5(日) 20(月) 26(日)

23(木)は勉強会の為、16:30までの診療です。

30(木)は勉強会の為、18:00までの診療です。

まの歯科クリニック

〒173-0021

東京都板橋区弥生町27-13サンロイヤルハイツ1F

TEL/FAX 03-5966-1837