

FINE 通信

第15Q (クォーター)
2019年2月4日
立春

～自分の食べた物で生きている～

今月は、食について考えていきたいと思います。「最近、食べすぎ？」と感じていませんか。思うままに食べるのもたまには良いと思いますが、毎日やっているると体や心がモヤモヤしてきます。自分の体の声を聞いて食事をするのはいかがでしょう。体も心もスッキリしますよ。今回は、私がやっていることをご紹介します。

腹8分
いや
腹6分が
体に
丁度いい。

1

朝、コップ1杯の酵素水を飲む

甘酒も糀から
作ると、あっ
さり美味しい
ですよ♡

2

甘酒に豆乳とヨーグルトを入れて食べる

酵素ってなに？

- 腸内で食べ物を消化・分解する物質
→この働きは、腸自体が行うのではなく酵素が行います
酵素がないと出来なくなります
- すべての生物が維持するためにはなくてはならない物質
→新陳代謝の全てに関わるのが酵素

体は正直です！食べた物が自分に返ってくる！！！！
そう思うと、毎日口にする物を見直してみたいと思いませんか。

※毎日、食べる食物から体の中で酵素が作られますが、食事の偏りやインスタント食品、食品添加物の摂取により十分に酵素の働きが出来なくなります。出来るだけ**手作りの物**を食べる様に心掛けると、体も心も元気になります。

