

FUJIFILM ヘルスケアラボラトリーの「ヘルスケア通信」で弊社代表が「美味しく食べながら健康美をつくるポイント」をご紹介させていただきました。

FUJIFILM 皆さまの美しく健やかな生活を応援する会報紙「ヘルスケア通信」11・12月号（vol.13）にて、「よく咀嚼して食べると太りにくい」「心の状態も唾液の分泌に影響する」「旬の食材を選べば栄養豊富な食事を作りやすい」、といった美味しく食べながら健康美をつくる大事なポイントをわかりやすくご紹介しています。

11・12月号
(vol.13)

FUJIFILM FUJIFILM ヘルスケア ラボラトリー

発行/株式会社 富士フイルム ヘルスケア ラボラトリー
〒107-0052 東京都港区赤坂9-7-3
TEL 0120-241-946 FAX 0120-796-225

0200600856489

皆さまの美しく健やかな生活を応援する会報紙

ヘルスケア通信

2011年 11・12月号 VOL.13

Keep your health, Keep your beauty.
季節の健康&美容アドバイス

美味しくさっぱり食べたい季節、健康美をつくりましょう。

四季折々に味覚が楽しめる日本。中でも美味しい食材が揃うのは、秋冬の寒い季節。つつい食へ過ぎてしまつという人も…。そこで今回は、グルメに嬉しいこの季節に、美味しく食べながら健康美をつくるための大事なポイントをご紹介します。

よく咀嚼して食べると太りにくい

体型が気になり出すと、多くの方がカロリーの気にします。食事とは、カロリーが体に入って体重になることではなく、食べた物が体のいろいろな機能を動かしていくことです。ですから、単純にカロリーだけを低く抑えてしまうと、生きていくために必要なビタミンやミネラルなども、同時に少

なくなり、代謝が下がってしまいます。疲れやすい、太りやすい、体が冷えやすいなどの不調が出やすくなります。健康に生きていくためにも食べる量そのものは、それほど減らしてはいけません。そこで重要なのが、食べ物をよく咀嚼すること。ダイエットを始めること、食べる量を減らし、野菜ジュースや

食ライフデザイン株式会社
柏原 幸代

本件に関するお問い合わせ先 ▶

食ライフデザイン株式会社
東京都新宿区舟町 8-2 石橋興業舟町ビル 3F
TEL : 03-5919-7335 FAX : 03-5919-7336
ホームページ : <http://www.shoku-ld.jp> E-mail : info@shoku-ld.jp