



むびようニュース

ハーブ・お米・塩を材料としたほっとしてグ〜! 肩やお腹にのせて温めます。

分がっついても食べてしまつのはなぜだろう?

食の本能や味覚が狂い始めた

現在、病気の上位はガンを筆頭に生活習慣病が独占しています。その主な要因に、食べ過ぎと運動不足による肥満があります。食べ過ぎる背景には、ストレスによる過食、気晴らし食い、夜食、不自然な食品の摂取などがあります。自然界の動物には肥満がありません。人間と、それに影響されるペットと家畜のみに肥満があります。肥満が解決されないかぎり、生活習慣病は増え続けます。しかも、薬をいくら大量に飲み続けても、決して根本的治療はありません。やがて、重篤な合併症が発生して悲惨な結果を迎えます。根本的に治したり予防したりするには、食生活の改善が急務です。

人は、知らないうちに自分たちを中心に物事を考え、全て自分たちと同じ考えだと考えがちですが、じつは、地球の哺乳動物4500種のなかで唯一極端に異なるのは、人のほうなのです。人以外の動物は煮炊きもせず、味付けもせず、その動物の本来の食性に違反もせず、食材をそのまま食べていますが、人は料理というかたちで食材に対して加工に加工を重ねて、今日に至っています。栄養というよりも、いかに美味しく食べるかの追求に終始していて、本来そのままでは食べられないものを食べやすくするという、料理の本筋からも大きく外れてしましました。そして、食材を精製加工することによって、ビタミン、ミネラル、食物繊維、ファイトケミカル(植物性生理活性物質)などの微量栄養素が不足した食事になって、味覚を司る神経や大脳が異常に反応し、不足した微量栄養素を求めて、何が不足しているかわからずに、食べても食べてもそれが満たされずに食べ過ぎてしまったり、味覚音痴になったりします。特に若い人たちにその傾向が顕著で、例えば、ご飯の上に板チョコを乗せて電子レンジで溶かし、それを混ぜ合わせて食べるという奇食現象などは、昔では考えられないことです。狂った味の追求は、結局食べ過ぎや栄養失調につながります。動物や原始人が当たり前に持っていた食の本能や味覚を現代人は

失ってしまったことが問題です。また、現代人は夜遅くまで活動していて、夜の食事を夕食と夜食の2回食べる人が増えていきます。食べた直後に睡眠に入ると、エネルギーを使わない為、過剰なブドウ糖は中性脂肪に変えられ、みんな脂肪細胞に蓄積されてどんどん肥ってしまっています。

昔からよく言われる『決められた時間にきちんと食べよ』は、一考を要します。これは、野生動物の『腹が減ってから食べよ』を見習うべきでしょう。野生動物は本能が確かですから、エネルギー(遊離脂肪酸とブドウ糖)が過剰なうちは摂食中枢にスイッチが入らない為、食事をしないが、極めて少量摂るといのが常識です。デパートやスーパーの食品売り場では、世界中の多種多様な食品が所せましと並べられて、消費者の食欲を刺激しています。種類が豊富ということは、品が変わればまた食べられるという別腹現象がありますので、これも食べ過ぎの原因の一つです。また、スーパーに買い物に行く時間帯が、たいてい夕方の空腹時であるところから、このとき見たものをやたら衝動買いをして、家にため込んでいます。しかし、賞味期限もありますから、結局全部たべてしまうことが繰り返されているように

サット119! サット119! サット119!



ご使用方法



※連続して使う場合は、前の加熱で「ほっとしてグ〜」自体の温度が上がっていますので、上記の時間より少なめでおためください。

「ほっとしてグ〜」って?

オリジナルブレンドのハーブと穀物に天然のエッセンシャルオイルで香り付けしたものを、肌あたりの良いソバイル地で包み込んだアロマ&ハーブホットパッドです。「ほっとして(Hot:温めて) グ〜(Good!:最高〜)」という意味で命名しました。仕事の合間や、ご家庭のリラックスタイムにどうぞご利用ください。

1. ビニール袋から「ほっとしてグ〜」を取り出して、電子レンジ(※右の加熱に関する注意事項を必ずお読みください!!)で指定時間加熱して取り出してください。

2. 手に取って温度が適温かどうか確かめてから(一部は非常に熱くなる場合もありますので全体を触ってみてください)、気になる部分(首・腰・肩等々)にそっと当ててご使用ください。10分〜20分間温かさが持続します。

あつすぎないかな



体を温めるほっとしてグ〜

ほっとしてグ〜 3.990円