



たんぽぽ

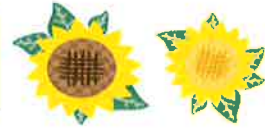


第2号 令和 4年9月

社会福祉法人 岩手愛児会
たんぽぽ病児保育所
〒020-0102
盛岡市上田字松屋敷11-14
TEL 019-662-5619
携帯 070-1736-3793
登録/LINE予約できます



素敵な日本食！ブラボー👏



朝の味噌汁、ごはん、梅干し漬物は、
体の毒だしになる最高メニュー！
野菜たっぷりと果物が理想よ♡

ハムエッグ🍳、ウインナーにベーコン、油を
使い、卵オムレツなんて美味すぎる♡

↓
ちょっと！まった👎それ危険なんだよ。

加工肉であるウインナー、ベーコン、ハム。油脂の多い揚げ物（唐揚げ、とんかつ）ポテトチップス、豆乳、牛乳やチーズ、バター、マーガリンも脂肪分の脂なんです。→これから1~2回/週にしましょう。健康に亜麻仁油、オリーブ油、ココナツオイル、毎日スプーン一杯なんて食べたら⇒どうなるでしょう！

体中の血管の内側に、その食べた油脂たちがくっつくのですよ！

その油脂が厚くなるにつれて血管が狭くなり、血圧が高くなる原因に！大腸や乳がんも発症する原因に！眼、心臓、腎臓、脳など生きるための大切な臓器の血管も狭くなる。病気になります。

近年、若い30歳代なのにこの血管の油脂が原因で病気が増えているそうです。血管の年齢が60歳代と見えないところで短命に進んでいる時代になってきています。BBQ、洋食、ジャンクフードなど美味しくたまらない👎多種アルコールも大好きだったりしますね👎

このアルコール5%以上のものは、血管の内側にやけど傷を作り痛めていて、しかも、その傷に！なんと、食べた油脂が埋まっていくとのこと。毎日繰り返したら血管の内側は脂が溜まり放題に👎！飲むならビール350ml/日ならOK👎ビール酵母菌のマクロファージが血管の脂を少しは減らすそう。

食事に気を付け始めたら2ヶ月目くらいから血管の脂は減ってきます。改善するのだ！子どもの未来の健康を願い幼いうちから食育しましょう👎子どもの肥満も減る！病気も減る！



プラスポイント😊♡味噌汁ご飯に、もう一品！

ところてん150gを毎日食べるのが理想！もずくも良いね👎
腸と血管のお掃除をしてくれるスーパーフードです。
体が軽くなり疲れ知らずに！
今から、未病と食育でノンオイル食生活を目指し、未永く
家族時間を楽しめる健康な毎日を送りましょう♡

ポテトチップス
毎日はアカンでー！

バナナも毎日は
アカンでー！

