

ちえこ先生の健康通信

3

つづき...



しっかりつくられていると心身が安定しポジティブな気分になり、仕事への意欲も高まると言われています。要するに元気になるホルモンです。こんなふうに分自身にとってもいい状態であると、さらに脳内の神経伝達物質である「ドーパミン」というホルモンも分泌されます。これは“生きる意欲を作るホルモン”ともいわれていますから、これらのホルモンが次々と分泌されれば、楽しく過ごすことができそうです。仮に落ち込むことがあったとしても気持ちを切り替えて過ごせるのではないのでしょうか。



私たちの体はとても正直だと思います。

ストレスを感じればストレスホルモンが分泌され、何かいいことがあれば幸せホルモンが分泌されます。でも、これらのホルモンが正しく体に作用するかどうかは私たち自身が丈夫な体づくりをすることに関係すると思います。そのためにはホルモン分泌をアップする、特にタンパク質含有量が豊富な動物性タンパク質である肉や魚、卵を朝・昼・夕と3回の食事に取り入れ、牛乳・乳製品もしっかり取り入れましょう。肉類を食べる



ことが平均寿命の延伸に繋がっているというデータもありますから、自分に合った調理方法を楽しみながら、豆腐や納豆（植物性タンパク質源）も上手にプラスして、偏りがない食生活を心がけましょう。

LOOSE LEAF



南山デイリーサービス情報！



森永「絹とうふ」



お鍋などの
お料理に

「挽き搾り製法」で
雑味のない
濃厚な大豆本来の味わいが
楽しめる！

常温保存
可能

濃厚
美味

日持ち
長持ち

保存料
不使用

挽き搾り
製法

そのまま
楽しむ冷奴に

森永絹とうふ



森永「絹とうふ」リニューアルしまして
更に、おいしくなりました！製造日より
常温で7.2か月保存できます。
毎日のお食事とご一緒にどうぞ♪



南山デイリーサービス あんしん

商品のお問い合わせは↓

Minamiyama daily service

無料通話

0120-082531

南山デイリーサービス・十和田ミルクセンター・三沢ミルクセンター
盛岡ミルクセンター・秋田東ミルクセンター・青森ミルクセンター