

スピリチュアル物語

46話 by 魔女ともえ

この『スピリチュアル物語』は、BRIDGE USAさんよりお引越しました

魔女ともえ

ミステリースクールよりイニシエーションを受けた全米初の日本人魔女。チャネリング、白魔術、過去世リーディング、オーラ診断、浄化などを通じて、人々の幸せをサポート。ヘリと小型機のパイロット免許を持つユニーク魔女。

トランスマリオット内スターボックス(要予約):1時間 \$60

メール相談:(要予約):majyotomoe@gmail.com \$16/1件(Paypal)



「さて、今日は先回の続きじゃ」マグワートの言葉に「ええ。血糖値と栄養バランスについてですね」マジヨリアルが応える。「まずは血糖値じゃが、血液中のブドウ糖の濃度を示す値じゃ」「葡萄^{ぶどう}?僕は葡萄酒は大好きだよ」ウイザットがグラスがあるが如く飲む仕草をして見せる。「ははは。その葡萄とは違うブドウ、^{グルコース}glucoseのことじゃ。^{グレープ}grape sugar^{シユガー}という別名もあるが、元々レーズンから抽出されたのでそう言うという説、グルコースの化学式の形状が葡萄の房に似ているから、という説もある」

「それが血液中にあるんですね?それが急上昇するのは良くないということでしたね」マジヨリアルが話の方向性を戻す。「そうじゃ。糖分はエネルギー源であると共にタンパク質の合成や細胞の増殖を促すには必要なものではあるが、血糖値が急上昇すると平常に戻そうと膵臓^{すいぞう}からインスリンというホルモンが過剰に分泌される。そして日常的に急上昇、急降下が繰り返されると膵臓が疲労してしまい、糖尿病等を引き起こす可能性が高まるんじゃよ」「血糖値の急上昇を抑えるにはどうしたらいいんですか?」

「話に付いて行けず目をパチパチして取り残されているウイザットを尻目に、マジヨリアルとマグワートの会話は続く。「様々な説があるが、まずは過剰な糖分の摂取を抑えること。ただし、抑え過ぎも低血糖という弊害が出るので、適度な糖分は必要じゃが、空腹時にいきなり糖分の高いものを食べ血糖値を上げないことが重要じゃな」「具体的には?」「糖分の少ない野菜から食べる、よく噛んでゆっくり食べる、食後に適度に身体を動かし糖分を溜め込む前に消費する。栄養バランスに就いてはまた次回じゃ」



★これまでのお話(1~45話)は魔女ともえのwebで読むことができます。

www.majotomoe.com 11月3日号につづく!

*生活習慣病が全てBMIや適正体重により判断出来るという意味ではありません。