

スピリチュアル物語

47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。

トランスマリ奥特内スターボックス(要予約):1時間 \$60

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



「今日は栄養バランスについてですね」マジョリアルが言うと、「何だかスピリチュアル物語とは言えない内容が続いている気がするよ」ウィザットが不満を述べる。「いやいや、充分にスピリチュアル的じゃよ」マジョリアルが反論すると「え〜？だつてずっとカロリーとか血糖値とか栄養とか、現実的な話ばかりで、ちつとも神秘的な話をしていないじゃないか」ウィザットが更に不満げな顔をする。「スピリチュアルの定義の一つに『精神世界』というものがある。その精神を支えているものは肉であり、それを健全に保つにはカロリーや血糖値、そして栄養バ

ランスに配慮する必要があるじゃろ」「う〜ん」ウィザットは未だ半分納得し切れてはいなかったが、「ということでは栄養バランスについてじゃが」マジョリアルは話を進めることにした。「重要なファクターとしては、エナジー源となる糖質、エナジー源となる細胞膜やホルモンの材料となる脂質、血や肉という身体を作るタンパク質、身体を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維じゃ。具体的には、糖質はご飯・パン・麺類・芋類・砂糖、脂質は植物油・肉や魚の脂身、タンパク質には動物性と植物性があり、動物性は肉・魚・卵・牛乳、植物性は大豆、ビタミン・ミネラルは野

菜・果物・肉・魚・牛乳・豆類・種実類、食物繊維は野菜・果物・キノコ・海藻等じゃ」「主食と副菜っていう感じでしようか」マジョリアルの言葉に「そうじゃな。糖質は60%、脂質は25%、タンパク質は15%を目安に摂取すると良いそうじゃ。これは一日でバランスを取るのが無理な場合には、1週間単位で考えても良いそうじゃ」マジョリアルが頷きながらそう応えた。



★これまでのお話(1~46話)は魔女ともえのwebで読むことができます。

www.majotomoe.com 11月17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。