

都ファミリー
通信



お届けしたのは・・・H30年 7月
＜アフラックサービスショップ＞ 桂駅前店
都ファミリー有限会社
TEL: 0120-060-069
TEL&FAX: 075-963-6753

Aflac

安心の人生をサポートさせていただきます。

あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

間食の上手な取り方

間食は賢く取ることで食生活をより健康的なものにすることができます。

メリット1、食べ過ぎ防止；空腹は血糖値が下がってる状態ですので、真っ先に食べたくなる炭水化物は、またすぐに空腹を感じ、体脂肪を蓄えやすい食べ方になります。

メリット2、栄養を補える；果物や野菜でビタミンを取ったり、乳製品や小魚でカルシウム、プルーンやレーズンで鉄など栄養補給を意識した間食がいいでしょう。

メリット3、集中力をあげる；血糖値が下がると集中力が切れたり、空腹はストレスで頭が働かずイライラします。ちょっと間食をはさむのが効果的です。

ポイント1、一日200キロカロリー

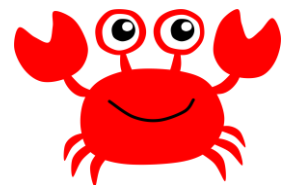
ポイント2、食べ物の組み合わせと順番が大事。

ポイント3、量が多いものやよくかむもので満足度を高く

ポイント4、果物などの甘さで幸福感

ポイント5、意志に任せない

暑さ厳しくなってます。お変わりなくお過ごしでしょうか。水分補給など熱中症に気をつけたいと思います。先月は関西で地震が起こり、大変でした。日頃の備えも大切だと感じました、お気軽にご来店下さい。



☆お電話いただいてからのご来店がスムーズです。

☆お車でお越しの方は、お店に駐車場の地図を用意しておりますので、わかりにくい場合はお尋ねください。

☆住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、いつでもお気軽にご連絡ください。訪問もさせていただきます。

ぜひお知り合いで、保険をご検討されておられる方がおられましたら、ご紹介くださいませ。

