



アロエベラふれあい会

主催/会場：吉岡直哉・志乃 電話090-3310-7860
naoya@aloevera.jp shino@aloevera.jp
東京都渋谷区笹塚2-4-1 パールハイツ笹塚1306号室

カラダって、 何でできてるの？

カラダって毎日食べるごはんからできているんだって知ってましたか？確かに何も食べないでいたら生きていくことができません。かといって毎日カップラーメンやお菓子ばかり食べていたのでは体調を悪くしてしまいます。どんなものを、どんなふうにして、どのくらい食べるのがいいのか、知らないことも多いのではないのでしょうか。ご家族の健康を左右する毎日の食事。この機会に一度見直してみませんか？私たちは食育セミナーを通して、健康や美容、ダイエットなどの基本となるお役立ち情報をお伝えしております。また、ふれあい会では他の方のアロエベラジュースの飲み方や食生活、愛用体験なども聞くことができます。



日時 2009年 4月4日(土)
13時30分～15時00分
会場 吉岡直哉・志乃宅
京王線笹塚駅より徒歩5分
参加費 300円
(お茶代・資料代・会場費として)
ご愛用中の方は無料



自然の恵みと必須栄養素がギュッと詰まったお野菜「アロエベラ」をお友達と一緒に飲んでみませんか？

前回の

「ふれあい会」より

「五大栄養素」って聞いたこと、ありますか？

1つ目は、カラダを作る主な材料はたんぱく質。アミノ酸が結合してできる物質で、筋肉や血液を作ったり、骨、髪の毛、臓器などの構成成分です。たんぱく質がないと私たちは生きていく事ができません。

2つ目は、エネルギー源となる炭水化物。三大栄養素の1つで生命の維持や成長に欠かすことができない栄養素です。特に脳や神経系に関しては唯一のエネルギー源です。不足してしまふと頭の働きが鈍ってきます。燃焼スピードが速いため、体内に入るとすぐにエネルギーとなってくれます。

3つ目は脂質。脂質とは、たんぱく質、炭水化物と共に三大栄養素といわれています。脂質は1gあたり9KJの熱を発生し、最も高いエネルギー源になります。脂質には、体内ではつくることの出来ない必須脂肪酸が含まれていて、カラダの細胞膜の成分やホルモンの材料となっています。

自動車に例えるとわかりやすいかもしれませんが、車のボディに相当する栄養素が・・・