

わたしたちの喜び それは・・・

かしわばらだより



福祉用具専門店

有限  
会社

かしわばらメディカル

春日井市東野町10丁目12番地15

TEL0568-84-8470 FAX0568-85-8140

## 院長の健康一直線



社長 柏原公和

### お腹の脂肪を落とす効果的なやり方

一般的に脂肪を落とす方法は食事と運動がありますが、今回は食事療法についてお話しします。

食事療法の方法は糖質制限です。糖質制限とは、米やパン、麺、果物などの糖質を多く含む食品を制限することです。

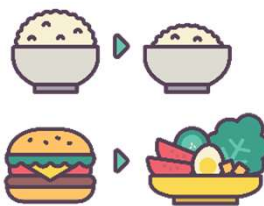
このコーナーでは、かしわばら接骨院・カイロプラクティック公和の院長である、弊社社長が健康に過ごすためのアイデア等を紹介していきます。

糖質を摂ると、血糖値が上昇し、それに伴い“インスリン”というホルモンが分泌されます。インスリンは血糖値を下げるために分泌されるホルモンですが、それと同時に脂肪を体に蓄える働きがあるので、血糖値が急上昇すると、インスリンが過剰に分泌され、太りやすい体質をつくってしまいます。

糖質を制限することで、インスリンの分泌が減り、体は脂肪をエネルギーとして使い始めます。その結果、特に内臓脂肪が多いお腹周りから先にスリキリしていきます。

プチ糖質制限の方法を紹介します。

- ① 糖質（ごはん、パン、麺）を15%減らす。  
ジュース類、ポテトチップス等も控える。
- ② おかずで満足感をキープする。  
たんぱく質（鶏むね肉、卵、豆腐、納豆、魚）、良質な脂質（アボカド、ナッツ、オリーブオイル）、食物繊維（野菜、海藻、きのこ類）を摂る。
- ③ 食事内容を記録する。
- ④ 急激にやらない。



プチ糖質制限は空腹に耐えるダイエットではなく、食べながら体質を変える方法です。

お腹の脂肪を落としたい方はまず、ごはん、パン、麺を控えるところからスタートしてみてもいいでしょうか。



カイロプラクティック公和

検索



## オススメ商品のご紹介

売れてます!

### バンブーステッキ ワイド

手のひらや手首への負担が少ないワイドグリップ



### 人気カラーランキング



グリーン



ワインレッド



ブラック

- ✓ 幅広のグリップで手への負担をサポート
- ✓ 接地面が広く食いつきの良い先ゴムで安定感を確保
- ✓ 安全性を重視したSGマーク付商品

**¥4,950** (税抜4,500)

ご注文、お問い合わせはかしわばらメディカルまで  
☎0568 (84) 8470

### 今月のかしわばらだよりを受け取られたあなた様へ

日頃のご愛顧に感謝いたしまして、1割引券をプレゼントいたします。

月内1回に限り合計4,000円(税抜)以上ご購入の際に、下記チケットをご提示ください。

お買い上げ商品の中から1品限り、本体価格より1割引いたします。(割引上限1,000円)

ご注文の際に『かしわばらだより1割引券』利用の旨をお伝えください。

一部ご利用いただけない商品がございます。

【割引対象外商品例】 ●紙おむつ(尿とりパッド含む) ●レンタル料金 ●衛生材料 ●補聴器

●介護保険や障害給付の対象となる商品など

※かしわばらメディカルご利用者様のみご使用いただけます。

※かしわばら商品券と併用することはできません。

【ご利用期間】 令和7年6月2日(月)～令和7年6月30日(月)

**1割引券**

確認欄

「介護のことなら何でもおまかせ」のお店

有限会社かしわばらメディカル

“住宅改修・福祉用具レンタル・販売・介護相談”

電話 (0568) 84-8470

<https://www.ka-med.com>

