

～健康豆知識 その13～

こんにちは

eクリニックSHOPのYokoです。

★今回のテーマは ファイトケミカル!?

「ファイトケミカル」聞いたことはありますか?

ファイト = 植物
ケミカル = 化学物質 } 植物が身を守るための ファイトケミカル



- 色
- 香り
- 苦味
- 辛味

「第7の栄養素」とも言われ

抗酸化作用. 抗菌作用. 免疫力強化などの
様々な効果が期待されています。

に。食材に含まれている量はごくわずかです。
 いろいろな種類のファイトケミカルを摂るには
 さまざまな野菜で摂るのがお勧めです...
 ある程度の量は、サプリメントで補うのもひとつの手段です。

★ BMI (ボディマス指数)

ダイエットを考えた方. 体重を気にしている方は. ご存知かも?

BMIとは. $[\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}]$ で算出される
肥満度の体格指数のことです。

- BMIが **30**以上は「肥満」
全身が慢性的に炎症
↓
免疫力が低くなる
感染症では重症化しやすい



どちらもNG

- BMIが **15**以下は「やせすぎ」
特に高齢者のやせすぎは寿命を縮めます。
- BMIが **22**前後 (ほっそり～ぽっちゃり)
いちばん病気になる率も低く死亡率も少ない
元気で長生きできる確率が高いとされています。

※ BMI 22 をめざしましょう

計算してみてね



eクリニックSHOP

0120-841478

(平日10:00~16:00)



[Mail] info@e-mono-shop.com

お問い合わせ



SNSで
情報配信中
Follow me ♪



Facebook



Twitter



Instagram

