



『マグネシウム』について ストレスとダイエットの巻

マグネシウムは...

「ストレスミネラル」とも呼ばれ、私達がストレスを感じた時にストレスと戦い消耗します。ストレスを受けることが多い人ほど、マグネシウムは不足します。マグネシウムを食事から摂取することで心も身体も元気になりますよ!!

マグネシウムが 多く含まれる食品

あおさ

ひじき

胡麻

わかめ

海苔

アーモンド

イワシ

納豆・とうふ

あさり

玄米ごはん

ひきたのつぶやき

ダイエットで重要なカギを握る 「マグネシウム」

不足すると、酵素がじゅうぶんに働けなくて代謝がスローダウン↓

マグネシウムには「痩せホルモン」という脂肪燃焼作用があるホルモンを分泌してくれるのよ!!

和食中心だとマグネシウムがたくさん摂れるから、がんばろ。秋は炊き込みご飯、ひじきも入れて炊き込みましようかねえ♥



マグネシウム入り
バスソルトも
効果的ですよ。



ホームページは
こちら

マグネシウムが摂れる朝食レシピ

玄米ご飯・アサリとあおさの味噌汁・ひじきの煮物
納豆入りオムレツ