

「アガペ」は、ギリシャ語の「無償の愛」に由来しています。

特集

『ダイエットと生活習慣』



日本人の死因の第1位はがん、第2位は脳卒中（脳梗塞や脳出血）、第3位は心臓病（心筋梗塞や狭心症）です。2位と3位はどちらも動脈硬化や高血圧、脂質代謝異常症などが大きな危険因子ですが、これらには食事や肥満が大きく関わっています。

それから、日本人の間で最近急激に増えている糖尿病、高尿酸血症や痛風、脂肪肝、膵炎なども肥満との関わりが深い病気です。

ダイエットをしよう！！と決意すると、よほど意思の弱い人や健康に問題がある人でない限り、体重を減らすことはそれ程難しくありません。だが、現実には9割の人がダイエットに失敗するとも言われています。

これはなぜでしょう？それはほとんどの人が一時的な努力で終わっているからではないでしょうか？

カロリー計算や運動ばかりがダイエットではありません。実は日々の生活習慣を見直すことが「1番の痩せる近道」だったりするものです。

今回は2つのポイントを紹介します。



太らないポイント

午前中のうちに体を動かすと、そのまま高代謝の状態が続き、脂肪燃焼効率のよい1日が過ごせます。軽い運動やストレッチをするには、少し早起きするのが大前提。

また、朝食を摂れば内臓機能が活発になるので代謝もアップ！逆に朝食を抜くことで、昼前にお腹がすいて余計なものを食べてしまったり、昼食・夕食の食事量が増える原因にもなります。

太らないポイント

運動で歩く程度の運動なんて・・・と思いがちですが、毎日のことだからこそ、少しの運動量の積み重ねがダイエットの明暗を分けます。

ちょっと足早で歩いたり、会社でも1時間おきぐらいに立ち上がり、軽くストレッチ&フロアの違うトイレに行くなどを心がけ、血行促進&代謝アップを意識しましょう。

やはり続けることが大事です。今回のポイントは決して難しいことではありません。

是非明日からでも皆さんやってみてください。



こだわりの有機大麦若葉に水溶性食物繊維、カルシウム、オリゴ糖、セサミ（黒ごま）を加えた健康志向の栄養補助食品です。

野菜が不足しがちな方、食生活が不規則な方におすすめです。

¥1,800-



血糖値が気になる方に

難消化性デキストリンが、小腸の粘膜からの糖の吸収を抑えます。

食後の急激な血糖値の上昇が抑制されます

¥2,800-

リビタ大麦若葉青汁
キャンペーン中！！
数量限定の特典あり！！
詳しくは店頭でご確認ください



体脂肪が気になる方に

関与成分のコーヒー豆マンノオリゴ糖が食事時の脂肪の吸収を抑えます。

¥2,800-



アガペ
コーポレーション

店舗紹介

アガペ東福岡薬局は福岡県は古賀市の福岡東医療センターの真正面にあります。

平成24年5月にオープンしたばかりの薬局で、吹き抜けの明るい待合室が特徴です。海にも山にも近い自然豊かな土地柄に溶け込んだ居心地の良い薬局を目指し、スピーディーかつ丁寧に患者様にお薬をお渡しできるように日々頑張っています。

医療用医薬品は1500品目以上揃えており、ジェネリック医薬品のご相談も受け付けています。その他、一般向け医薬品はかぜ薬などの常備薬はもちろん、ロキソニンSやガスター10などの第1類医薬品も取り揃えておりますのでお気軽にお立ち寄りください。

これからも地域の皆様の「かかりつけ薬局」になれるようスタッフ一同笑顔で取り組んでいきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

開局時間 月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00

次回は 店です。

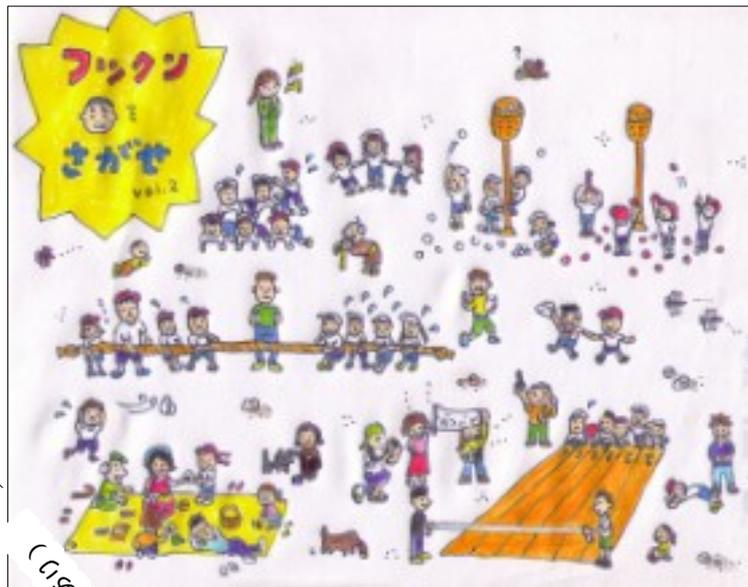


アガペ東福岡薬局

福岡県古賀市千鳥2-2-5

TEL 092-940-2211

アガペ東福岡薬局周辺の地図です



上の絵のどこかにフックンが隠れています。みんなで探しましょう。
回答はホームページに掲載致します。

(1ヶ月目まで有効) 5%OFF 割引券

ラジオ体操



誰もがやったことのある、国民的な体操と言えばラジオ体操ではないでしょうか。今、そのラジオ体操が新たに注目されています。

全国ラジオ体操連盟によると、「ラジオ体操は、人間の体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせられており、しかも、健康な人なら負荷も少なく、だれでも手軽にできる体操」だそうです。

これを毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体のきしみを取り除き、人間本来がもっている機能をもとの状態に戻し、維持する効果があるそうです。

個人差がありますが、「運動の目安としては体に気持ちのいい疲れが残る程度」だそうです。

仮にラジオ体操を15分間行っただとすると、速いペースのウォーキングと変わらない消費カロリー(57Kcal)になるそうです。

つまり時間をかけて、じっくりと取り組めば、他の運動と遜色なくカロリーを消費できるのです。



ちなみに、第一より第二の方が運動量が多くつくられており、朝の体操は体を目覚めさせてくれる効果もあるそう。目的や体調によって使い分けてもいいかもしれませんね。

さわやかなこの季節にご家族でぜひやってみてはいかがでしょうか？

豆乳プリン

材料(小カップ6個分)
調整豆乳・・・200CC
さとう・・・大さじ3
生クリーム・・・100CC
粉ゼラチン・・・4～5g
好みのジャム・・・適量



下準備(ゼラチンを大さじ2の水でふやかしておく)
鍋に豆乳、生クリーム、さとうを入れ温めます。
(沸騰させないようにしてください)
火をとめ、ふやかしておいたゼラチンをいれてとけるまで混ぜます。

容器に入れ粗熱を取ったら冷蔵庫で冷やし固めます。
(1～2時間)

お好みでジャムをのせてもおいしいです。

(柑橘系が相性、イチゴも彩りがよいです)

ゆるくしたい時はゼラチンの量で調節を。