

フレイル予防にはアミノ酸が必要です

筋力の低下を防ぐためにも運動する前にアミノ酸をとって下さい。

筋肉になりやすいです。特にスクワットや歩くことも大事です。

下半身をしっかり鍛えることが大事

特に太ももの前の筋肉が衰えやすくなっています。

フレイル予防にはタンパク質が十分必要ですが、胃腸虚弱とかバランスの良い食事ができないと十分な筋肉になりません。年齢とともに痩せてきます。



なぜアミノ酸がいいの？

そこでタンパク質を分解して、吸収しやすい状態になったアミノ酸なら、胃腸が弱い高齢者でも、吸収しやすいです。

65才以上なので、フレイル対策、始めました！

最近、私も主人も朝、コンクレバンを30ml飲んでいきます。



最近いろんなセミナーを受講しています

大阪での勉強会でいくつか受けましたが、やはり若返りや健康寿命を延ばす事はいつも言われています。その為にはタンパク質をしっかりとることが大切だと言われています。ただ、肉を食べれば良いと言うわけではないと言われました。(ホルモン剤、抗生物質の問題も…これはまた次回に) 植物タンパクが良いと栄養学、免疫学の大学院教授が言われていました。

また大豆食品や枝豆とか豆類ですね。そしてなかなか手軽に取れないときには、植物タンパク質が多い筑後株クロレラはぜひお勧めです。

- ・食物繊維が多い
- ・腸内環境を良くするので、若返りにも良い
- ・アレルギー予防にも良い
- ・余分なものを身体に入れない防御の働き、解毒の働き、生活習慣病予防に！



太陽の光をしっかり浴びているので、うつ予防にも良い

当店のお客様が、筑後株クロレラによって、何人かうつを改善された方がおられます。また太陽の光を浴びる事は、骨を丈夫にしたり、ビタミンDを作ってくれるため、骨粗しょう症にも、とても大切です。



若返りには、腸内環境改善

腸がとても大切と言われています。腸内環境を改善するものは、オリゴ糖、短鎖脂肪酸、食物繊維が善玉菌の餌になるので、大切なのですね。



当店には、若返りにお役にたつ、短鎖脂肪酸やオリゴ糖が含まれた大高酵素があります。また食物繊維がたっぷりの筑後株クロレラもあります。これらを食べている方は皆お肌が綺麗で、年齢よりも10歳ぐらい若く見えますね。見た目が若い人は身体の中も若いと言われています！



現代病は血液の汚れが原因とも言われています。血液をキレイにしてくれる、ドロドロではなくても、いくら血液サラサラの薬を飲んでも、血液の質を良くしていくことは出来ません。高品質の病気に負けにくい強い血液が大切です！