

みどりの寺子屋通信 296号 2024.6.10



SCHOOLHOUSE
Midorino Terakoya
http://www.midorinoterakoya.com

070-5086-6088 (みどりの寺子屋)
070-6562-6088 (緑川)



みどりかわより

～自然の法則②～

先日、珍しく食べ放題ランチを食べに行きました。美味しかったです、食べた後が大変でした。ウトウト眠くなり、ドッと疲れを感じました。原因は明らかです。炭水化物の取り過ぎです。

炭水化物は血糖値を急上昇させます。すい臓からインスリンを放出し、細胞内に糖を閉じ込めて血糖値を下げますが、下がりすぎると再び上昇させジェットコースターのように上昇と下降を繰り返します。その影響で集中力が落ち、ボーッと、イライラし、情緒不安定になるのです。

私たちの祖先は狩猟採集民でした。米や小麦を栽培し食べ始めたのは約1万年前。最近の話です。私たちのエネルギーは、主に肉や木の実などから得る脂質が中心になるように設計されています。ご飯、パン、うどん…。「消化に良い」「エネルギーになる」のような良いイメージがあると思いますが間違いです。私たちの身体に大きな負担をかけているだけでなく、ガン、うつ病、虫歯、糖尿病、心筋梗塞…。自閉症などの症状を悪化させるなど、あらゆる病の原因となっています。

好きなときに好きなだけ食べる…。胃の中に入れてしまえばすべて同じ…。そんな都合の良い進化はしていません。私たちの身体は自然の法則に従い、狩猟採集民時代と変わらない仕組みになっています。身体の仕組みを知り、栄養について学び、生きるために必要な食事を心がけてください。

よていひょう 予定表

※ご自宅にお伺いして個別学習する『出張寺子屋』、営業時間外の個別対応をやっています。現在6名。生徒さんそれぞれの成長に合わせ、形にとらわれず可能な限りご要望にお応えできるよう努力します。

6月10日(月) 現在の各時間の人数はホームページ【メンバー用ページ】をご確認ください。

※お月謝は年間44回レッスンを12カ月で割って毎月いただいています。月によってレッスン日が5回の月もありますし、少ないときは3回の月もありますが、毎月の金額は変わりません。金銭管理練習、約束を守る練習、ご協力よろしくお願ひいたします。



月	火	水	木★	金	土	日
6/10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22 お月謝締切	23
24	25	26	27 清瀬2中・4中	28 清瀬2中・4中	29	30
7/1 小平西・中工・堀越	2 小平西・中工・堀越高	3 小平西・中工・堀越高	4 小平西高・堀越高	5	6	7
8	9	10	11 7月8日(月)～13日(土)通常レッスンお休みです!	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

※ ピンク色は通常レッスン日。グレーは通常営業お休み。★木曜日は富樫先生と相談可能(木曜日以外も相談可)。

※ テスト対策予定日です。詳細、予約状況はホームページ(メンバー用ページ)で確認してください。

メンバー用ページ



みどりの寺子屋ホームページ <http://www.midorinoterakoya.com>