



真夏のダイエット

anatomist

夏だね、おなか出ると、プールもきついな。

野菜でかさまし、してるひとに。

食物繊維は、おなかの中で亜鉛（Zn）とか、絡んで、おトイレで出しちゃいます。
亜鉛欠乏症の症状、代表的なもの抜粋。

- ・味覚障害
- ・下痢
- ・亜鉛不足でさらに亜鉛の吸収低下
- ・インスリンの構造維持に必要だって。

Q：じゃあ、食物繊維で食べたもの固めて出しちゃうってダイエット食品は？

A：知らない、コメントなし（説明書よく読んで個人で対応してよね）

んで、亜鉛とるのにいいもの。

1位 カキ

2位 レバー

カキフライとかお総菜コーナーにあるけど、人を選ぶよね、油ものだし。

レバーもお総菜コーナーにあるけど、人を選ぶよね、臭いって人も多いし。

レバー自体は生で安く売ってるけど、調理に自信がないんだよね><

減塩がいつもいいとは限らないこと。

夏は汗をかきます。

汗はもちろんしょっぱいですね。

そうです、塩が足りません、出してる割に取ってない><

それじゃ味噌汁が最近おいしい感じなのは……

そりゃ体が求めているからだよな。

でも、塩の取りすぎは、ダメだって普通言うしね。

Na+の取りすぎにはK+（カリウム）を、バナナで取ればいいじゃん。 余計なNa+がでてゆくよー。

皮向いたバナナ、チョンチョンチョンって切って、冷凍すれば。

ナイスアイスバナナ><b

書いたことは、効能が保証できません（常識の範囲内で参考にするか決めてください）