

"スーパーフード"
菊芋
ヤーコン葉エキス
配合

Tou-con

通仙光

TOUSENKOU 



誕生ヒストリー

コーディネーター RITSUKO KOHARA

糖質ダイエットは美容目的?よりも健康維持!

私自身、糖尿病の家族がいることや看護師としての経験を通して、血糖コントロールの大切さを実感していましたが、その難しさも痛感していました。

また現在、鍼灸師として施術させて頂く中で「痩せたい」「二のお腹どうにかしたい」などのお声をよく耳にしています。

この通仙光は“美は健康な体から”そして、気軽に始められるダイエットの助けになればという思いから誕生しました。

スリム
になる

『糖質制限ダイエット』

- いつから始めよう? → ゴールを先に考えましょう
新社会人・新入学・新学年。いろいろスタート 4月
ファッションが薄着になる・水着を着る・夏 8月
4月ゴール → 10月から12月スタート
8月ゴール → 2月から4月スタート 最低でも4ヶ月準備
- 糖質とは甘いものだけじゃない → GI値表の活用を
糖質は、ごはんやパン、麺類などの主食、お菓子や清涼飲料水などに多く含まれている成分です。糖質制限では、糖質をできるだけ食べないようにする代わりに、肉や魚などのたんぱく質、
バターやラードなどの脂質は摂取できません。

より
健康的に

『糖尿病と治療と予防』

- まずは食べ物を変える事からスタート
糖質制限食の基本的な考え方は、出来るだけ糖質の摂取を低く抑えて、食後高血糖を防ぐというものです。簡単に言えば、主食を抜いておかずばかり食べるイメージになります。
- スタンダード糖質制限食
朝食と夕食は主食を抜き、昼食のみ主食をとるパターン。糖尿病や肥満の解消を目指したいが、どうしても昼食に糖質制限食を行うのが難しい方へ。
※主食とは、米飯・めん類・パンなどの米・麦製品やいも類などの糖質を多く含む食品の事

お薬
しく

ダイエットや血糖値対策 にオススメ2大成分

『菊芋』

- 名前に「芋」とつきますが、実はキク科の一種です。
- 菊芋が「スーパーフード」と呼ばれる所以は「**イヌリン**」と呼ばれる**水溶性食物繊維**が含まれる点。
- イヌリンが体内に入るとゲル状になり、**余分な糖質や塩分を包み込んでくれます**。
- ”天然のインシュリン”と呼ばれることもあるこの「イヌリン」が、**菊芋の約60%ほど**を占めています。

『ヤーコン葉エキス』

- 非常に豊富なミネラル
特にカリウム・カルシウムをはじめ、マグネシウム・カテキン・テルペン・フラボノイド配糖体イヌリン・タンニンなどの生理活性物質、ビタミンA、B1、B2、Cなど
- インスリン分泌を促進する
事なく**血糖値上昇を抑制**
- 脂質代謝改善作用
- 体脂肪率低下作用
- コレステロール低下
- 整腸作用・腸の清浄作用
- ダイエット

