

～ミネラルたっぷりのお米を食べて開運！～

- いつまでも、健康で美しく、痩せて、キレイを目指すならお米を食べましょう。
- 穏やかで豊かな気持ちで毎日を快適に過ごしたいならお米を食べましょう。
- 元氣 やる氣 根氣 氣力が欲しいならお米を食べましょう。

運氣をあげたかったらお米を食べましょう！

運氣の「氣」とは？氣＝エネルギー

エネルギーは食べ物から得られます。

世界1エネルギーがある食べ物はお米です！

米は五大栄養素では、炭水化物なのでエネルギーの源

ミネラルは心と脳とカラダの不調を整えるもの



お米(炭水化物)は悪？

お米を抜いた食生活を続けるとどうなるか？

- ① お米を抜くと空腹感がスゴイ”(-“-)”
脳に十分な栄養が届かないので満腹中枢が満たされず低血糖状態が続きます。
- ② 眠気、疲労感が慢性化する。
カラダを動かすエネルギーの元がないので疲れがとれない。
タンパク質を摂取するダイエットが流行っていますが、タンパク質や脂質はエネルギーになるまでとても時間がかかります。そして、内臓への負担が大きい。
- ③ お米不足が続くと低体温体質へ
体温低下により新陳代謝も下がり免疫力も下がる。
- ④ 白血球の活動低下
細菌やウイルスなどに負けてしまうカラダへ
- ⑤ ダイエットしてもなかなか痩せない、リバウンドしやすいカラダへ……。
ミネラルたっぷりのお米をしっかりと食べないからダイエットに失敗する！