

# スピリチュアル物語

## 45話 by 魔女ともえ

この『スピリチュアル物語』は、BRIDGE USAさんよりお引越しました

### 魔女ともえ

ミステリースクールよりイニシエーションを受けた全米初の日本人魔女。チャネリング、白魔術、過去世リーディング、オーラ診断、浄化などを通じて、人々の幸せをサポート。ヘリと小型機のパイロット免許を持つユニーク魔女。

トランスマリオット内スターボックス(要予約):1時間 \$60

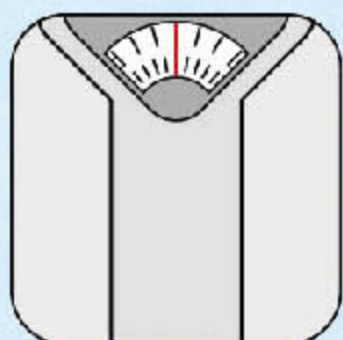
メール相談:(要予約):majyotomoe@gmail.com \$16/1件(Paypal)



摂取カロリーと血糖値と栄養バランス?」ウィザットが彼にとって馴染みのない言葉を繰り返す。「まず一日の摂取カロリー」の基準は時代や国によって、また性別、年齢、身長、その人それぞれの消費カロリーによっても違うんじゃない?」カロリーというのは熱量のことですよね」マジョリアルが確認をする。「そうじゃ。1カロリーとは標準大気圧下で水1グラムの温度を1℃上げるのに必要な熱量のことじゃ。標準大気圧についての説明は長くなるので端折るが、大気圧の国際基準じゃ。それで話を元に戻すと、人間は摂取カロリーと消費カロリーとのバランスによ

り、体格を維持しておる訳で、摂取カロリーは体外から摂取したものが体内で消化吸収の為にどれだけの熱量を発生するかを表したものの、消費カロリーとは、じっとしていても生命維持の為に使われる基礎代謝量と、身体を動かすことで発生する生活活動量、それに食事をした際に発生する特異動的作用を足したものじゃ」マジョリアルはそこで一息ついて、更に続けた。「まずは、BMIという1994年にWHOで定められた肥満判定の体重kg÷(身長m)<sup>2</sup>という公式で自分の状態を知ること

も必要じゃな。これが出た数値が18.5未満なら低体重、18.5以上25.0未満なら標準、25.0以上30.0未満を肥満1度、30.0以上35.0未満を肥満2度、35.0以上40.0未満を肥満3度、40.0以上を肥満4度としており、肥満1度以上は生活習慣病に罹り易くなるとも言われておる。そして、(身長m)<sup>2</sup>×22で計算出来る適正体重というものもある。なので、痩せていればいいという訳ではなく、何事にも適度な範囲があるということじゃな。血糖値と栄養バランスについては次回話そう」



★これまでのお話(1~44話)は魔女ともえのwebで読むことができます。

[www.majyotomoe.com](http://www.majyotomoe.com) 10月20日号につづく!

\*生活習慣病が全てBMIや適正体重により判断出来るという意味ではありません。