

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

目の疲れ、改善しませんか？

目がしょぼしょぼする、焦点が合いにくいなんてことはありませんか？目が疲れているサインかもしれません。現代はパソコンやスマホを使用することが多いため、長時間ブルーライトを浴び目にダメージを与えているかも。目にいい成分を摂取して体の内側からケアしていきましょう。 佐藤（豊里・管理栄養士）



ブルーライトなどから目を守るルテイン：小松菜、ほうれん草、ブロッコリー

目を乾燥から守るビタミンA：にんじん、かぼちゃ、うなぎ

ピントの調節をするアントシアニン：ブルーベリー、なす、ぶどう

目の疲労を緩和するタウリン：タコ、イカ、ホタテ



「食事から摂るのが難しい」「手軽に摂取したい」…そんな方には
サプリメント『ひとみにルテイン』もおすすめです！



キノコパワーの『記憶ハイチャージ』誕生！

阪神タイガースの18年ぶりの優勝では隠語として「アレ」が話題になりました。ただ年齢を重ねて会話に「あれ」「それ」が多くなってくるとは気になる場所。そんな中高年の皆さんに1日1袋で記憶力、注意力を維持するサプリメントが発売されました。『記憶ハイチャージ』、お試し下さい。 斉藤（開設者）



記憶力・注意力を維持します！

記憶力…人や物の名前などを記憶し、後から呼び起こす能力

注意力…物事に対して注意を集中して持続させる能力

エルゴチオネイン(水溶性アミノ酸誘導体)5mg含有

抗酸化作用を持つエルゴチオネインを継続的に摂取すると、中高年の方の記憶力、注意力を維持することがデータで示されています。この成分は人間が体内で作ることはできず、キノコや一部の麹菌しか生合成できません。記憶力に不安を感じたらサプリメントで摂取しましょう！

～ タモギタケエキス加工食品 ～

記憶ハイチャージ 30袋 **7,236円**

