

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

季節の変わり目 不調に要注意

春は気圧の変化や寒暖差がとても大きい季節です。また新生活が始まって生活環境が変化する方も多く、約9割の人がさまざまな不調を感じる「春バテ」が増えています。1年の中でも目まぐるしく気象状況が変化する春先は日頃の予防と対策が必要です。 小岩井（豊里・管理栄養士）



春バテチェック

- ひとつでも当てはまる方は要注意！
- 体がだるい
 - 朝起きるのがツライ
 - イライラして落ち着かない
 - 寝つきが悪く眠りが浅い
 - 食欲があまりない

春バテ予防法

1日3食食べることが大切ですが、特に朝食は寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かさずに食べましょう。食材では**ビタミンC=みかんやいちご**などの**果物・野菜・いも類**、**ビタミンA=にんじん**などの**緑黄色野菜**・**卵**・**レバー**、**ビタミンE=ナッツ類**・**魚介類**・**かぼちゃ**・**アボガド**、**カルシウム=乳製品**・**豆腐**・**ごま**・**煮干し**。

☐ 若甦シリーズ
気を補う薬用
人参が、自律
神経のバラン
スを整えます。



放っておけない「おしっこ」の悩み、ご相談下さい

NHKスペシャル『人体』によれば「腎臓があなたの寿命を決める」そうです。腎臓は、血液をろ過して老廃物や塩分を尿として体外へ、必要なものは再吸収する大切なフィルター。「おしっこの色、泡が気になる」「夜間に何度も起きる」「むくみがある」等、衰えを感じたらまずはご相談下さい。 斉藤（開設者）



『**長城腎宝錠**』運動不足やお薬などで腎臓機能が低下した方に！

→ロクジョウ、エゾウコギ、オウギ配合の現代人向け処方／270錠**6,875円**

『**リバイチンS**』かすみ目、冷え、腰痛、しびれ…老化症状も一緒なら！

→八味丸に人参を加えた処方胃腸虚弱でも安心！／150錠**3,300円**から

『**清心蓮子飲顆粒エキス**』胃腸が弱く、疲れやすい人に！

→尿路の熱や腫れをひき、尿の出を良くしてくれます／24包**2,808円**

『**猪苓湯エキス錠**』尿の出にくい人の排尿痛、残尿感に！

→分包タイプなので携帯に便利（1回1包＝4錠ずつ）／60錠**2,057円**



まずはお気軽にご相談下さい！