

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

梅雨を元気に過ごそう

季節病や気候病など聞いたことはありますか？気温、湿度や気圧の変化が体に影響を与え、だるさ・肩こり・頭痛・関節痛、やる気がでない・イライラするなど身体的だけでなく心への影響もあると言われています。特に、梅雨の時期は気圧の変化が激しいため、自律神経のバランスを整える食生活を心かけましょう。簡単なポイントをご紹介します！気になることがあればご相談下さい。田中（東御・管理栄養士）



①規則正しい睡眠

なるべく決まった時間に食事、十分な睡眠を。

②適度な運動

軽いウォーキング程度で良いので体を動かす。

③バランスの取れた食事

良質なたんぱく質(アミノ酸)をとる。牛乳・鶏肉がおすすめ！

④リラックスできる時間を ゆっくりお風呂に入る・好きな音楽を聴くなど息抜きをする時間をとる。

→ 寝付けない・途中で何度も目が覚めてしまう方には「キラリスALA-on」がおすすめ



→ 膝・腰の痛みは血行不良が原因のことも。そんな方には筋肉を温める「オキソピタン」



→ 食事が偏りがちな方にはアミノ酸・ビタミンが豊富な「レバコール」



お待たせしました！『長城清心丸』が再発売

惜しまれつつ販売中止になった『長城清心丸』が再発売されました！もちろん以前と同じく大変貴重な生薬、牛黄（ゴオウ）が300mg配合されています。ちなみに牛黄は牛1000頭に1頭の割合でしか発見することができない胆石。『死ぬほど疲れた時に』にぜひ効果を体感して下さい。斉藤（開設者）



牛黄の代表的な七つの効能効果

①強心作用（心臓の働き↑）

②肝臓保護作用

③解熱作用（のぼせなど↓）

④鎮静作用（神経の疲れ↓）

⑤鎮けい作用（ひきつけなど↓）

⑥降圧作用（高い血圧↓）

⑦抗炎症作用



長城清心丸は切って、必要なだけ服用して下さい

「疲れが抜けず最初は1/2丸を1日2回ですごく楽に。今は1/4丸飲んでから寝ています。」

「毎日1/2丸を服用して一ヶ月。検査をしたところ肝数値が見事に改善しました。」

無理してきた自分の身体のために…これからの人生への投資です！

長城清心丸 1丸 **7,150円** 10丸+1丸 **71,500円**