

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

季節の変わり目に気をつけましょう

気圧の変化や寒暖差が激しい今の時期、自律神経が乱れることが多くなります。自律神経は交感神経と副交感神経からできており、どちらか一方が強くなると身体に影響がでできます。副交感神経が



ずっと優位であると休息状態が続き、活発な状態に移行しにくくなるため、その反動で疲れやすくなったり、力がなくなってしまう。疲労回復効果が期待できるのは

ビタミンB1（豚肉  うなぎ  大豆  など）、そのビタミンB1の吸収を高めてくれるのは**硫化アリル**（玉ねぎ  ニンニク  ニラ  など）です。

近藤（丸子・管理栄養士）

ニンニク抽出成分が入っている

ネオオキソピタンもおすすめです！



『キラリスALA高濃度カプセル50』が新発売！

ここ数年、すっかり話題の成分となった5-ALA（アミルプリン酸）。従来品『キラリスALA』の10mg配合に対して、何とその5倍、50mg配合の『キラリスALA高濃度カプセル50』が新発売になりました。従来品と比較してどんな効果を実感できるのか、私も試してみるのが楽しみです！

斉藤（開設者）



ALA(5-アミルプリン酸)をご存知ですか？

ALAは、アミノ酸の一種で体内で産生されていますが、体内生産量は加齢と共に減少していくため、不足すると、疲れや年齢を感じる原因の一つになります。

ALAは食品から十分に摂ることができますか？

赤ワインやバナナ、タコ、ピーマン、納豆などの食品に含まれていますが、毎日の食事だけでは不足しがちなため、中高年世代はサプリメント等で補うのがおすすめ。健康維持はもちろん「ぐっすり眠れない」「代謝が落ちた」といった年齢による変化を感じたらぜひお試しください！

～ アクティブでイキイキとした毎日を！ ～

キラリスALA高濃度カプセル50_{40P} **16,200円**

