

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

もしかして味覚障害？

味覚の変化があると今は、コロナウイルス？などと心配してしまいますね。しかし65歳以上の約60%は、味覚障害があると言われています。**亜鉛不足、ストレス、腎障害、肝障害、糖尿病、アレルギー性鼻炎、唾液分泌減少、薬による影響**など複数の要因が重なって発生すると考えられています。原



因の一つである**亜鉛不足**は、過激なダイエットや偏食などの栄養不足が影響することもあります。亜鉛はすべての細胞に存在し細胞の成長に必要なものです。亜鉛を多く含む**牡蠣、うなぎ、牛肉、レバー、卵**な



☑キラリスALA(アミノ酸)だけでなく亜鉛も配合されています！



どを意識して摂るようにしましょう。なお食物繊維、穀類、豆类、加工食品などは、亜鉛の吸収を妨げてしまうため、サプリメントで亜鉛を補うのもおすすめです。

佐藤（常田・管理栄養士）



今年はお断せず、早めの『タウロミン』で花粉対策

日本人の3人にひとり季節性アレルギー性鼻炎、いわゆる花粉症に悩んでいるそうです。そして日本気象協会によると、長野県の花粉飛散量は昨年と比べて『非常に多い』とのこと。去年は調子よかった人も今年はお断できません。早めの『タウロミン』で、気分よく春を乗り切りましょう。 齊藤（開設者）



◎タウロミンのおすすめポイント

- ①体質改善が期待できる…和漢生薬に11種類の栄養成分も配合
- ②服用量が調節できる…その日の症状により2~3倍服用することも可能
- ③予防も治療も期待できる…早めの服用で予防、また症状も徐々に軽減



◎お客様からこんな声が届いています

- ◎鼻もお肌も快適♡「春先の花粉の時期に2倍、朝夕服用して、快適に過ごせています」
- ◎他の鼻炎薬より体調がラク！「鼻が乾いて痛くなったり、だるくなったりしないのでラクです」

～ 鼻水、クシャミ、なみだ目に！試供品もあります ～

タウロミン 220錠(約20日分) **2,800円**(税込3,080円) 他