

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

紫外線が増えるこの季節に！

暖かい日が増えてきましたね。この時期、紫外線量が増え気付いたら日焼けをしていた！なんてことがあるかと思います。日焼け止めなどによる対策に加えて、**ビタミンCによるインナーケア**をするのがおす



すめです。ビタミンCは、**抗酸化作用**により肌が黒くなるのを抑えるだけでなく、紫外線のダメージを受けた肌の**バリア機能**、**回復機能**を高める効果を持っています。またビタミンCには、**コラーゲンの成育**、**鉄の吸収促進**、**抵抗カアツプ**など、うれしい効果がたくさんです♪サプリメントなども上手に活用してください！



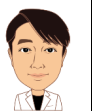
込山（東御・管理栄養士）

ビタミンCの多い食品 **赤ピーマン** **黄ピーマン** **ブロッコリー** **キウイフルーツ** など…。やさしいレモン風味の**ビポー・C**もお試し下さい。



病気に負けない体に『生環研の免疫グロブリン』

コロナ禍を通じて免疫という言葉が身近になりました。病気から体を守るしくみのことで若年期にかけて高まり、その後は加齢と共に低下します。「病気にかかりやすい」など免疫機能低下が気になった時におすすめできるものが登場しました。ずばり『生環研の免疫グロブリン』、お試し下さい。 齊藤（開設者）



あなたの3つの防御壁！

生体は①粘膜免疫、②自然免疫、③獲得免疫の3つで防御されています

そのうち①にあたる腸内で『生環研の免疫グロブリン』は細菌などから体を守ります

粘膜免疫(鼻・喉・皮膚)には日々の生活が影響します

ストレス、腸内細菌、栄養バランスは粘膜に影響します。「よく喉が痛くなる」「口内炎ができてやすい」「肌荒れが気になる」「下痢や軟便になりやすい」「運動不足である」「体温が低めである」といった項目にチェックがたくさんつくようなら『生環研の免疫グロブリン』がきっと役に立ちます

～ その症状、免疫機能低下によるものかもしれません ～

生環研の**免疫グロブリン** 10包 **1,900円** 60包 **10,195円**

