

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

春先の皮膚のかゆみ・鼻炎対策に

この時期、鼻水・くしゃみや皮膚のかゆみなどに悩まされる方も多いと思います。お薬で症状を和らげる事にプラスして、日常での対策も心がける事も大切です。



- ストレスを避けて、十分な睡眠とリラックスを
- アルコールや刺激物の摂り過ぎに注意
- バランスの良い食事を心がける

バランスの良い食事は難しく考えず、「**主食（ごはん・穀類）**」「**主菜（肉・魚・卵・大豆などのおかず）**」「**副菜や汁物（たっぷりの野菜で）**」を意識してみましょう。乳酸菌が多く含まれるヨーグルトや、食物繊維豊富なきのこ類・海藻などで腸内環境を整えて免疫アップを計るのもお勧めです。宮尾（古里・栄養士）

乳酸菌・ビフィズス菌・納豆菌配合『新コンチーム錠』や

アミノ酸がしっかりとれる『レバコールシリーズ』もおすすめです！



マスクを外す準備に『アクルミュールセラム』

新型コロナウイルスが5類へ移行することもあり、マスクを外す時間が長くなりそうです。ただそうになると気になるのが肌トラブル。以前のように写真を撮ったり、会話を楽しんだり、女性だったらメイクのためにも『アクルミュールセラムローション』で肌を整えましょう！年齢、性別問わずおすすめです。齊藤（開設者）



こんな肌トラブルが急増中…

- カサつく ● 赤み ● ムズムズ ● ニキビ ● コスメがしみる

原因はマスクによる摩擦やムレ、急激な気温変化や湿度・紫外線、偏った食生活・睡眠不足、ストレスによる自律神経の乱れなどです。

アクルミュールセラムローションで健やかな肌に！

食生活、睡眠、ストレスなど肌トラブルの原因を改善しつつ、アクルミュールセラムローションで保湿を！ふき取り化粧水としての機能も高いので肌をきれいにして、さらに保湿してくれます。

～ 周囲の視線を気にせずマスクを外せるために ～

アクルミュールセラムローション150ml **1,320円** 500ml **2,860円**

