

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

その症状、「秋バテ」かも？

体がだるい、疲れがとれない…そんな不調はありませんか？夏に冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎたり、冷房の効いた室内で長時間過ごして冷えた体は、自律神経のバランスが乱れて血の巡りが悪くなり、疲れやだるさといった体調不良を引き起こします。そんな「秋バテ」には栄養補給が大切です！



たんぱく質：筋肉の成長を助け、免疫力を上げる。疲れにくい体を作る元。→肉、魚、卵、大豆製品

ビタミンB1：糖質をエネルギーに変える。ビタミンB1+糖質で疲労回復力UP！→豚肉、うなぎ、レバー、そば

クエン酸：疲労物質を分解する働きがある。→レモン、グレープフルーツ、梅干し、食酢

☆調理の際には冷たいものは控えて、体を温めるようにしましょう☆



食事以外にも「お風呂にゆっくり入る」「ウォーキングやストレッチなどの軽い運動をする」「良質な睡眠をとる」ことが効果的です。食欲、読書、スポーツの秋を楽しく過ごしましょう！ 箱山（東御・管理栄養士）

カツオ肝臓エキス含有！アミノ酸たっぷりの**レバコールアルファ**も健康維持をお手伝いします



沈黙の臓器、肝臓に話題の『ミラグレーン』

コロナ禍で外で飲酒する機会が減りました。しかし『家飲み』でリラックスして、ついつい飲み過ぎた…なんてこともよく聞きます。肝臓が音を上げる前にぜひお試しいただきたいのが『ミラグレーン』。SNSではかなり話題になっており、実際に二日酔に苦しむ多くの友人の窮地を救ってきた薬です。齊藤（開設者）



◎あなたの肝臓、元気ですか？

『お酒を飲んだ翌日の朝がツライ』『健康診断の数値が気になる』『運動不足や外食で脂肪肝が気になる』…そんなあなたへ！キーワードは『だるさ』です。



◎ミラグレーンは肝臓の味方です

肝臓はとても我慢強い臓器。少々のダメージを受けても、はっきりとした症状が現れないため、自分ではなかなか不調に気づきません。いつまでも元気に過ごすため日頃からしっかりケアしましょう！効能効果に『二日酔』『脂肪肝』だけでなく『薬物中毒』まであるすごい薬です！

～ 1回2錠、1日3回服用 試供品もあります！ ～

ミラグレーン錠45錠 **1,760円** 350錠 **9,130円**・他