

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

## 痛くてつらい口内炎

口内炎になると食べ物が染みたり、食欲がなくなったりして辛いですね。原因はうっかり口の中を噛んでしまう、栄養バランスの乱れ、過労やストレス、睡眠不足による免疫力の低下など様々です。



### 対策① ビタミン類の不足に注意

ビタミンA(粘膜の再生) : レバー、うなぎ、にんじん、ほうれん草

ビタミンB2(粘膜の健康維持) : レバー、うなぎ、納豆、牛乳

ビタミンB6(たんぱく質合成) : レバー、マグロ、バナナ、パプリカ

ビタミンC(コラーゲン合成) : 赤ピーマン、ブロッコリー、いちご、キウイ

### 対策② 控えた方が良いもの

熱いもの・辛いもの : 口の中を刺激し口内炎を悪化させる可能性もあるため要注意!

味の濃いもの : 塩分や香辛料が含まれている食べ物は口内炎に刺激を与えます。



また菌を増殖させないように食後に歯磨きを行い口の中を清潔に保ちましょう。関（豊里・管理栄養士）

免疫機能を整える医薬品『ルミンA』は口内炎にもおすすめです

また直接、口内炎につける『デンタルピルクリーム』もお試し下さい



## 花粉が大量に飛散!?!~『タウロミン』が効きます

日本気象協会の発表によると2023年春は花粉が大量に飛散する地域が多い(!)そうです。3月に入ると長野県でもスギ花粉が飛散開始すること。となると『タウロミン』の出番です。症状を抑えるだけでなく、アレルギー体質そのものを改善して春を快適に過ごしましょう。 斉藤（開設者）



### ◎からだの内側からアプローチしませんか？

鼻炎など表面に現れる症状は氷山の一角。『ストレス』『偏食』『カルシウム不足』『肝臓機能低下』など原因の多くはからだの内側にあるんです。



### ◎1日3回、症状により通常量の2~3倍を服用できます！

タウロミンは漢方処方『十味敗毒湯』に基づいた10種の和漢生薬に、皮膚を強くするカルシウム、ビタミン、アミノ酸をプラス。さらに鼻炎・かゆみを抑える抗ヒスタミン成分を配合しています。成人通常量は1回4錠。症状に応じて8錠~12錠に増やして服用できるので便利です。

~ まずは試供品で効果を体感して下さい! ~

タウロミン 140錠 **2,178円** 220錠 **3,080円**・他