

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

## 秋バテしていませんか？

夏も過ぎ、秋到来！と思いきや、疲れやすい、なんとなく体がダルいといった不調に悩まされていませんか？ 食欲不振が続いていた、アイスなど冷たいものの食べ過ぎ、冷房で体が冷えた等、夏の間



に弱った体力が回復しきっていない「秋バテ」かも。食事からの**疲労回復**には**ビタミンB<sub>1</sub>**が効果的です。**豚肉や納豆などの大豆製品・海藻類**にも多く含まれます。胃腸が弱っているときはさっぱりと食べられる酢の物などおすすめ。また**タンパク質**も体を元気にするためには必要。**旬のお魚やお肉、卵**などを組み合わせて食べられると良いですね。適度な運動や少しぬるめのお風呂にゆっくり浸かることも、冷えた体を温め、回復を助けることに繋がります。食欲の秋！スポーツの秋！秋バテを乗り越えて過ごしましょう。

堀内（豊里・管理栄養士）



タンパク質の素、アミノ酸は  
レバコーレでも摂れます！



## 私たちが愛用している『キラリスALA』に新商品！

細胞のひとつひとつに数百～数千個あるミトコンドリアはエネルギーを作り出す器官です。そのミトコンドリアを元気にする『キラリスALA』シリーズ。ALAが増量され、さらにL-テアニンという緑茶中に多く含まれる成分を新配合した『キラリスALA-ON』、特に睡眠の質向上におすすめです。

齊藤（開設者）



### キラリスALAシリーズとは…

ALA（5-アミノレブリン酸）というミトコンドリアを元気にする成分を配合。ALA体内生産量は16～17歳をピークに減少するので、摂取により『何度も起きてしまう』『痩せにくく、太りやすくなった』『肌が乾燥しやすい』といった症状の改善、アンチエイジング効果が期待できます。

### 新商品『キラリスALA-ON』で睡眠の質を向上！

粒タイプと比較して、ALAを50%増量。さらにリラックス効果があるL-テアニンを配合しているので、特に睡眠の質向上におすすめです！



～ ゆず風味で水なしでも服用できる顆粒タイプ ～

キラリスALA-ON 30包 **6,000円** + 税