

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

秋花粉に向けて

顔の乾燥や喉の痛み、鼻がムズムズするということがありませんか？花粉症はストレス、食生活の乱れなどで症状が出やすいとされています。腸には約6割の体の免疫機能が存在。腸内環境を整えることで、免疫力を高めて花粉症の予防に効果が期待できます。

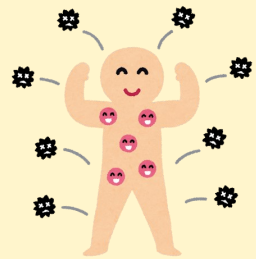


近藤（東御・管理栄養士）

花粉症に良い食べ物



- ◎ヨーグルト、チーズ、キムチなど → 腸内細菌のバランスを整えはちみつなど乳酸菌のエサになるオリゴ糖を含む食材と一緒にするとより効果が期待できます
- ◎レンコン、ごぼうなど → 食物繊維は腸内環境を整え善玉菌を増やすことで免疫機能が高まります
- ◎さば、あじなど → 青魚に含まれるEPAやDHAが花粉症の症状を引き起こすアレルギー誘発物質ヒスタミンの働きを抑えてくれます



和漢生薬や抗ヒスタミン剤など配合し症状に合わせて錠数を変えられる『タウロミン』もおすすめです



ゴースト血管？気になったら『生環研のヒハツ』

人間の血管の約99%が毛細血管。約37兆個ある細胞に酸素や栄養を届け、老廃物や水分を回収します。それが老化などでポロポロになり、次第に使われなくなった状態がゴースト血管。セルフチェック表の結果が気になったら『生環研のヒハツ』で毛細血管を再生していきましょう。



斉藤（開設者）

ゴースト血管度がわかる！セルフチェック表

- 抜け毛が多くなった／髪が細くなった
- 肌のシミやシワなどができやすくなった
- メイクのノリが悪くなった
- 以前より太りやすくなった
- 手の甲にある血管が浮き出てきた
- 爪に筋が入ったり、割れやすくなった
- むくみが気になるようになった
- かかとがひび割れるようになった



ヒハツエキスには血行促進、血管弛緩作用などがあります

ヘスペリジンの毛細血管透過性亢進抑制等、ケルセチンの老化細胞除去作用等もプラス
～ 1日2粒でゴースト血管を再生していきましょう ～

生環研のヒハツ・ヘスペリジン・ケルセチンplus 60粒 4,320円