

リレーエッセイ みんなの栄養相談室⑧

## 腸活で免疫力アップ！

免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなるだけでなく、新陳代謝も低下して肌荒れなどのトラブルが現れることもあります。では、どうしたら免疫力を高めることができるのでしょうか。食事を中心に、免疫力アップのヒントをお伝えします。免疫力の60～70%は腸にあるといわれており、腸内環境を良好に保つことが免疫力の低下を防ぐポイントです。腸活には、腸内環境を整えてくれる**善玉菌**と、善玉菌のエサになる**食物繊維やオリゴ糖**をセットで摂るとより効果的です。**善玉菌は、ヨーグルト、漬物、味噌といった発酵食品**などから摂取でき、**食物繊維やオリゴ糖は、野菜、きのこ、バナナなど**を食べることで摂取できま



す。免疫力を高めるには、何かひとつの食材にこだわるのではなく、多くの種類の食材を摂る事が大切です。おかずの種類を増やすなどして、たんぱく質やビタミン、ミネラルもしっかりと摂りましょう。

市村（古里・管理栄養士）



## カチカチ肩こりに！『冠丹元』で血流改善

日本人は欧米人と比べると、頭が大きいわりに首から肩の骨格や筋肉が華奢にできているため、肩こりを起こしやすいそうです。さらに新型コロナウイルスの影響で自宅にいる時間が多いと『同じ姿勢』『運動不足』『ストレス』等々、肩こりの原因だらけ。『冠丹元』でスウ～と楽になりますよ。 斉藤（開設者）



### つら～い肩こい…血行不良が原因です！

頭の重さは5～6キロ。米袋を持ってみると、かなりの重さだと実感できるでしょう。そんな重い頭を支えているのが、首と肩。中年以降は骨や筋肉が弱くなるので、症状がひどくなる傾向に。

### 丹参(タンジン)で改善～血液サラサラ 血管しなやか～

丹参は夏にかけて淡い紫色の花を咲かせるシノ科の一種でその根を乾燥させたものです

- ★血管を広げ、血液量を増やす
- ★血圧を下げる
- ★血栓ができるのを防ぐ
- ★血液の粘度を下げる(サラサラにする)
- ★血液や血管が活性酸素に侵されるのを防ぐ



～ 丹参主薬／頭痛、頭重、めまいにもおすすめです ～

冠丹元 30包(10日分) **4,500円** +税 お試し6包(2日分) **1,000円** +税