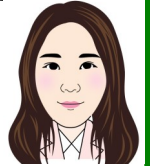


リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

春バテしていませんか？

この春に新生活が始まった方も多いのではないのでしょうか？実は約9割の人が春に心と体の不調（＝春バテ）を感じています。多くは環境の変化によるストレスや、朝晩の激しい寒暖差による自律神経の乱れが原因。「体がだるい」「やる気がでない」「イライラする」「昼間に眠い」などの症状



はありますか？“春バテ”には自律神経を整えることがもっとも効果的です！

自律神経を整える食事のポイントは『決まった時間に起きて、3食しっかり食べる』『疲れをとり免疫を上げてくれるタンパク質をしっかり摂る』『ビタミン・ミネラル・カルシウムを積極的に摂る』です。

☐レバコール
ロングセラー
の amino 酸製
剤。子供用も
あります！



手軽に良質なタンパク質・ビタミン・ミネラルが摂れる栄養剤もあります。店頭で試飲もできますので、ぜひお試しください。北澤（古里・管理栄養士）



老いも若きも脳に栄養を！『アルツハイチャージ』

年齢を重ねると「あれ」とか「それ」といった表現が多くなります。物忘れ…とまではいなくても、脳に十分な栄養が足りていないと集中力や記憶力は低下してしまうのです。それは若くても同じです。『アルツハイチャージ』で脳に栄養補給して、頭をスッキリさせましょう。私も毎朝3粒のんです。斉藤（開設者）



脳に栄養は足りていますか？

「どこに置いたかな」「鍵は閉めたかな」「あの人誰だっけ」

「頭の中がモヤモヤする」「日中なんだか眠くなる」…そんなことありませんか？

6つの栄養素をまとめて脳に届けます！

- 脳の老化予防 = アスタキサンチン
- 集中力アップ = イチョウ葉エキス
- 学習能力アップ = ホスファチルジルセリン
- スーパービタミンE = トコトリエノール
- 認識力アップ = DHA
- 記憶力アップ = EPA

集中力低下 / 記憶力低下 / 受験勉強…まずはサンプルをお試し下さい！

アルツハイチャージ 24粒 1,296円 180粒 9,504円

