

冬だからこそウイルス対策を積極的にしましょう

～乾燥に気を付けよう～



なぜ冬だからこそウイルス対策??

人の体は通常、体の防御システムがしっかりしていれば、ウイルスが入ってもすぐに排除され症状がでることはありません。しかし、寒くなったりと気温の変動が激しい時に体温調節がうまくいかなくなったり、体力が落ちたりすると免疫カモ落ちます。その時に風邪ウイルスは口や鼻の粘膜に付いてそこで仲間を増やし風邪の症状が現れます。

そうなる前に手洗い、うがい、食事、睡眠に気を付けましょう。



◎ 風邪予防には栄養バランスのよい食事が大切です◎

1. ビタミンA

鼻や口喉などの粘膜を保護する
ホウレン草、人参、カボチャ

2. ビタミンC

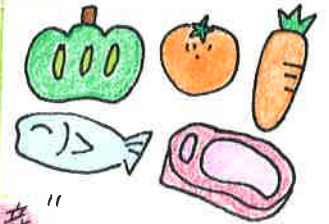
風邪に対する抵抗力を高める
ブロッコリー、イモ類、みかん

3. ビタミンB1

糖質をエネルギーに変え、身体
のたるさを軽減する
豚肉、魚介類、大豆製品

さらに風邪予防に効果的なのが体をあたためることです。ウイルスの侵入を防ぐには外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。身体が温まり、血液循環がよくなるほど高まります。

身体を温める食品 ネギ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜



◎ 体をポカポカにしてくれるおすすめ商品!!! ◎ 原料すべて“国産”



高知県産の酒粕を風味を残したまま特殊製法にして粉未化しました。「飲む点滴」と言われるぐらい栄養があり、しょうが入りなのでポカポカ温まります😊♡

12袋入り ¥815

生姜(高知)を生のまましぼって、カリンエキス(高知)を加え黒糖(沖縄)や葛粉(奈良)で甘味ととろみをつけて粉末にしました。生姜の香りと自然な辛みがあり、すっきりとおいしくお飲みできます💎

20袋入り ¥815



甘酒ってすごい!!!

点滴と同じ成分のブドウ糖、ビタミンB群やミネラル、アミノ酸等が豊富に含まれている事から「飲む点滴」といわれている甘酒。その為、疲労回復はもちろん、食物繊維やオリゴ糖なども入っている為、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれる働きがあり、便秘予防や解消にも役立ちます。

腸がきれいになると肌もとてスルスルになり美容にも甘酒は効果的だと言われています。ぜひぜひ、甘酒をこの機会に飲んでみてはいかがでしょうか?♡

生姜ってすごい!!!

生姜は中国では古くから漢方薬方として利用されてきました。新陳代謝を促し、体を温め、冷え症、健胃、嘔吐、せき、むくみなどに効果があります。冷えにより滞りがちになった血液の流れをよくして体のすみずみまで血液を行き渡らせ温めてくれます。さらに血行を促すことによる鎮痛作用も注目されており、かぜを引いた時に起こる節々の痛みや、冷えからくる関節炎などにも効果があるみたいなんです。代謝を促進させ、やさしい体質にもしてくれるのでダイエットにもいいみたいですよ!! この冬は生姜を食べて乗りきりましょう😊💎