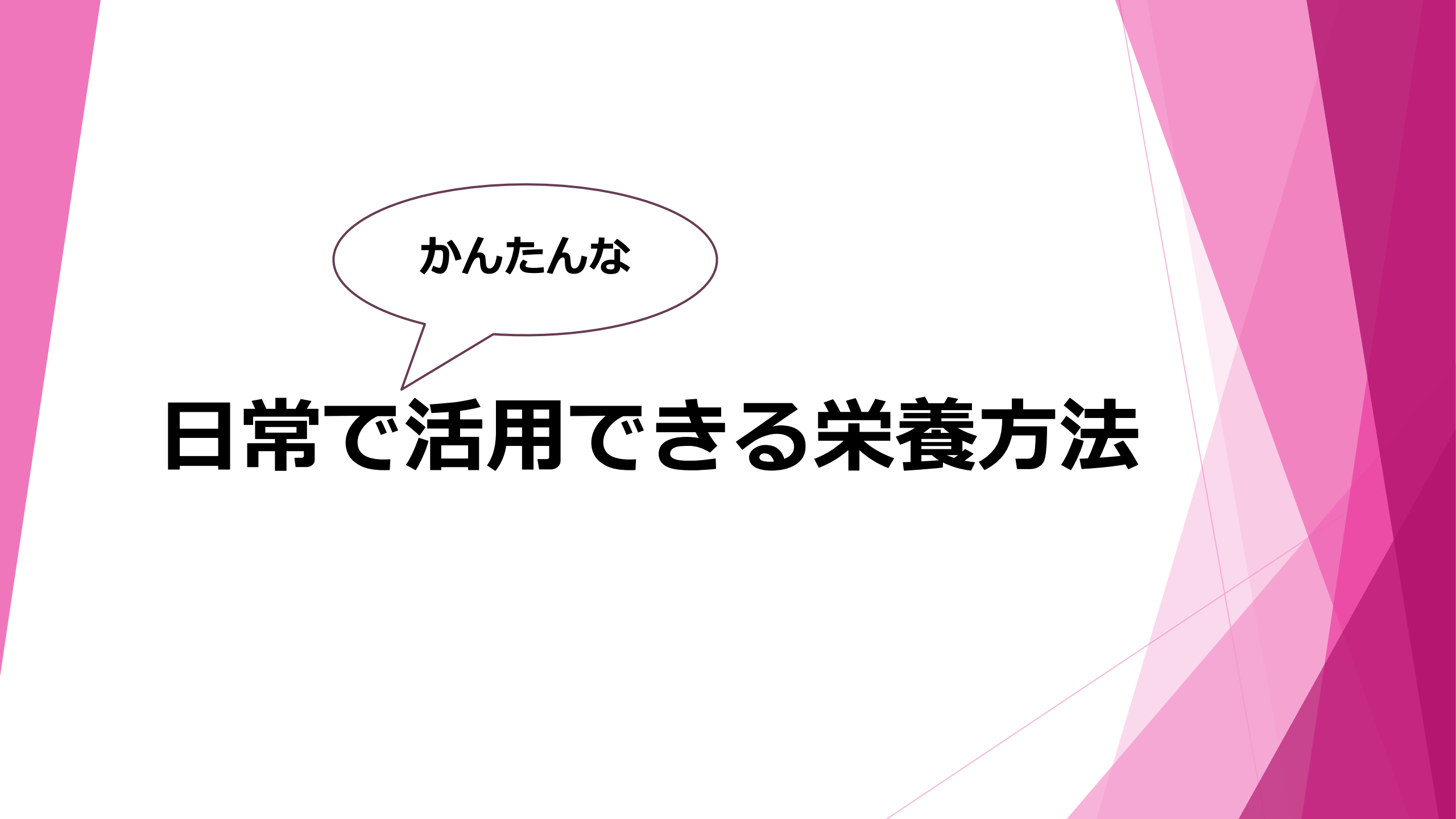


The background features abstract pink and magenta geometric shapes. A speech bubble with a thin purple outline is positioned in the upper left quadrant.

かんたんな

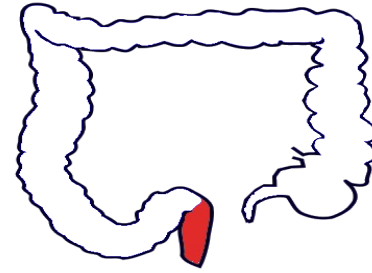
日常で活用できる栄養方法

<心がけるといいこと選>

- ・ **栄養（食事）**
- ・ **運動**
- ・ **笑う**
- ・ **日光浴**
- ・ **ストレスを溜めない**
- ・ **頑張りすぎない**
- ・ **休む・睡眠しっかりと**
- ・ **不安になる情報には注意**



<腸を整える>



腸は脳と密接

腸内細菌は健康状態だけでなく、性格にまで影響

解毒の70～80%は便から

(尿・汗より多い)

→便秘がなく、快便がまず先

<睡眠を整える>

体内時計が整う

成長ホルモン：子どもは成長に、大人は修復に

23時前に寝ている人は回復が早い



<カラダの土台は栄養も大切>

免疫力を高める栄養素（ミネラル）は？

- ① ビタミンD
- ② ビタミンC
- ③ 亜鉛
- ④ マグネシウム



<ビタミンD>

免疫力・がん・メンタル・糖尿病・婦人科系

①食事から

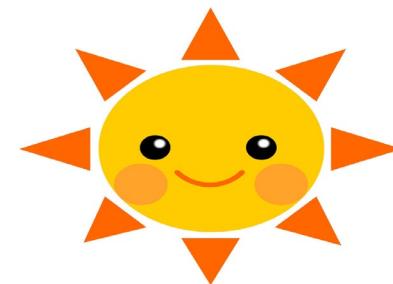
- ・うなぎ、鮭、イワシ
- ・シイタケ、きくらげ等



②紫外線

冬：朝100分・昼25分 夏：朝6分・昼3.5分

※日焼け止め注意



③サプリメント

<ビタミンC>



風邪予防・疲労回復を助ける
皮膚・骨・筋肉・血管を強化
コラーゲンの生合成にも関与→歯茎を強化

野菜はスープにすると、生野菜より抗酸化力が10
～100倍！

スープで加熱してもビタミンCは
消滅しない



<亜鉛>

細胞の新生を活発にして骨や皮膚の発育を促し、新陳代謝を活発化し、エネルギー産生に関わり**免疫力**を高めてウイルスから身体を守っている。

脱毛予防・生殖機能向上・味覚を正常に

牡蠣・豚レバー・豚ひれ肉
鳥もも肉・納豆・卵・アーモンド



<マグネシウム>

代謝や血圧、ホルモン分泌等生理機能ほぼすべてに関与。

- ・ アオサ・乾燥わかめ・昆布等海藻類
- ・ ごま
- ・アーモンド
- ・ 玄米
- ・ そば
- ・ ピュアココア



<治してもらおうこと→自ら治していく>

自分のカラダは自分が一番のお医者さん

- ・何が自分には合っているのかな？
- ・何が自分には合わないのかな？

でも不安な時は専門家に相談してください

