

2021.10月の健康情報

お役に立てるでしょうか？



食欲の秋

秋の食べ物はおいしいだけじゃない！

気温の変化が激しく空気も乾燥する体に
ありがたい旬の果物や野菜、魚の食材に
秘められた健康効果をご紹介します。

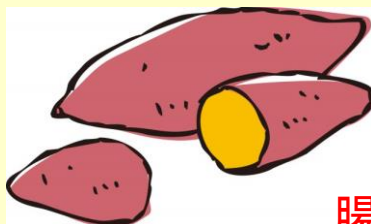
治療で食べるものではありません。



おいしく
賢く
いただきましょう。



免疫力アップ



腸内環境が整う

サツマイモ



活性酸素が減る

キノコ類



体温を上げる
働きあり

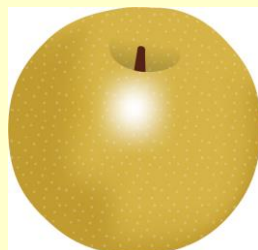
かぼちゃ

風邪症状改善



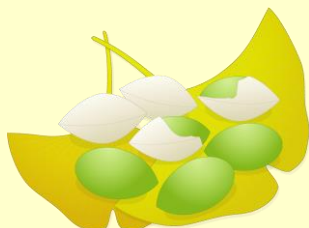
咳・タン・鼻づまりを改善

れんこん



のどの痛みや咳
改善

梨



咳・タン・鼻づまりを
改善

ぎんなん

脳元気



集中率アップ

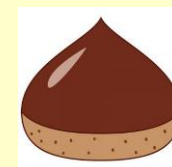
さんま



胃腸・脳が
元気になる

さといも

肌効果あり



美肌効果
たっぷり

くり



乾燥肌改善

柿