

暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
 これからの季節の変わり目、日々の気温差がまちまちで、体が順応できずに体調が  
 優れない、と悩まれる方も多いのでは？  
 今回は元気な体をつくるためのサポートをしてくれるサプリメントの選び方を  
 ご紹介します。しっかり体調を整えて、今年は「夏バテ知らず」で過ごしましょう。



## 【サプリメントとは？】

食事や薬とは別に栄養素を補うものの総称で、ビタミンやミネラル、カルシウム  
 など不足しがちな成分を錠剤などによって手軽に補うことができます。  
 医薬品ではないので、病気の症状を治すことはできませんが、代謝を高めるなど、からだの機能を正常に  
 保つ作用によって、自然に健康を取り戻すことにつながります。

## 【自分に合った種類の選び方は？】

現代人のほとんどの人は、野菜が不足しがちな傾向にあります。さまざまな成分がバランスよく配合されて  
 いるマルチビタミン、マルチミネラルは、それを補助してくれる基本のサプリメント。  
 初心者ならまずこれを試してみると良いでしょう。具体的なからだの不調があれば、さらに以下ご紹介する  
 項目を参考に必要なものをプラスするとい良いでしょう。

### ● だるさ、疲労解消には

糖の働きを活発にするビタミンB群や、代謝を高めるビタミンE、貧血を予防  
 する鉄分を。特に女性は、鉄分が不足しがちです。

### ● 眼精疲労には

目の疲れを和らげてくれるベータカロチンに、かすみやちらつきを改善して  
 くれるビルベリーをプラスしましょう。

### ● むくみ対策には

血中の悪玉コレステロールを排出して血液をサラサラにする働きがある  
 ビタミンEが効果的です。

### ● 肩こりの解消には

血液の循環をスムーズにしてくれるイチョウ葉エキス、代謝を活発にするビタミンE、疲れを解消する  
 クエン酸を含むものを。

### ● 肌荒れ

日焼けによるものならばメラニンの生成を押さえるビタミンCと肌の代謝を良くするビタミンEを。  
 乾燥肌には保湿効果のあるコラーゲンやコンドロイチンが良いでしょう。

### ● ダイエット

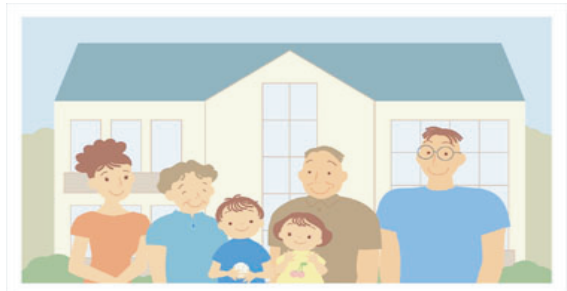
脂肪の燃焼率をアップさせるガンマリノレン酸、カプサイシンに、エネルギー効率を上げるビタミンB群、  
 コンザイムQ10などをプラスするとベストです。

※サプリメント利用の注意点  
 サプリメントの目的は栄養の補助です。バランスの取れた食事を心がけたうえで、あくまでも補助として考えましょう。  
 又、服用している薬等がある方は、医師へご相談の上ご利用ください。



## プチ雑学 [ストレス解消にひと役！？のアイテムが人気]

日ごろ、ちょっとしたストレスでイライラしたりすること、誰にでもあるのではないのでしょうか？  
 そんなストレスを解消するために今、注目されているグッズが。  
 それは「破るためのノート」！誰も傷つけることなく、気持ちを思いきりぶつけれるので、人気を呼んでいます。  
 自分の気持ちを自由に書けるよう、白い無地なので、好きなように書いて破るのもいいですね。  
 適度に手ごたえのある破り心地や、ほどよい破り音といったこだわりがあるのはもちろん、ページからはぎとりやすいように  
 配慮もしているのだそう。やってみると意外とすっきりするかもしれません。お値段は少々高め？？



TOYAスマイル倶楽部事務局  
 今治市玉川町中村甲677-7  
 有限会社十弥工務店内  
 TEL (0898)36-8182  
 FAX (0898)36-8183  
 E-mail : toya-info@toya.co.jp