

《答え》

第1問 3. 消化を助ける

9月が旬の梨には消化を助け、お肌の調子も整えてくれる効果があります。タンパク質を分解する作用も含まれているので、焼き肉などを食べ過ぎた後に梨を食べると消化を助けてくれます。栄養価は高くカロリーは低いのでダイエット中の間食やデザートにもオススメです。

第2問 1. 山芋

山芋は体の疲れをとり胃腸を整えてくれる働きがあります。食べる時は、温めず生で擦り下ろした“とろろ”にして食べるのがオススメです。

第3問 1. 散歩

9月は残暑があり自律神経が乱れ、体の調子が悪くなりやすい季節です。無理に激しい運動をすると逆に免疫力が落ちて病気になるてしまいます。散歩やストレッチなどの軽い運動は、自律神経を整えるので体調不良を改善し睡眠の質も上げる効果があります。

第4問 3. 豚肉

豚肉には溜まった老廃物を排出し疲労を回復させる効果があります。特に豚肉には栄養ドリンクにも使われているビタミン B₁が豊富に含まれています。

第5問 3. 耳を温める

台風が接近する前に頭痛になりそうだと感じたら、水で絞ったタオルを電子レンジ1分間温めて両耳に当てて下さい。耳をホットタオルで温める事で頭痛だけではなく目眩や怠さといった症状も和らぎます。

第6問 2. ふくらはぎ

ふくらはぎをマッサージする事で血液の循環を良くすることができます。むくみだけではなく、冷えや疲労なども改善されます。特にお風呂上りに行うと効果的です。

第7問 2. ココア

ココアには血行を良くし、体を温める効果があります。また、自律神経も整える効果もあります。

第8問 3. 首

首には太い動脈が流れているので、温めると血行がよくなり全身がすぐに温かくなります。他にも手首や足首も血流が悪くなりやすい部分なので温める事で冷えが改善されます。

みなさん、何問正解しましたか??

9月以降も体調に気をつけて過ごして下さいね☆