

一日の疲れはシャワーでデトックス

シャワーの当て方と、最適なタイミングで水分補給すると、老廃物が排出されやすくなり、

【むくみ解消】や【肌の血色改善】などが期待できます！

①



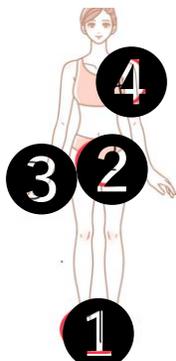
①コップ1杯の水を飲む

②



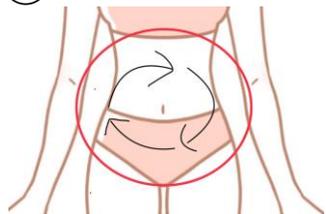
②温かいシャワー(40度前後)を鎖骨付近にあててリンパの流れを促進

③



③足のつま先①→股関節②→手の指先③→ワキの下④の順に温める
※下半身を当てるときは40~42度くらい

④



④おへそを中心に「時計回り」にシャワーを当て、おなかを刺激する

⑤



⑤コップ1杯の水を飲む

毎日のお風呂習慣で毒素を溜めない
健康な身体を維持しましょう

もっと
デトックス
したい方
↓ ↓



ケアレンジャー
美容師 ハクアマイスター
篠田 翼

スイートポテトトースト

さつまいもペーストをパンに塗ってトースターで焼くだけ
おやつや朝食におすすめ

【材料】	(4人分)
食パン (6枚切り)	4枚
さつまいも	200g
砂糖	大さじ2
バター	15g
牛乳	大さじ3
黒ごま	少々



【作り方】

1. さつまいもは皮をむいて、1 cm幅の輪切りにする。
2. ①を鍋に入れて、浸る程度の水を入れ、さつまいもが柔らかくなるまでゆでる。
3. さつまいもをざるに上げ、水気をきり、熱いうちにつぶす。
4. 砂糖、バター、牛乳を加えて滑らかになるように混ぜる。
5. 食パンに④を塗って、黒ごま少々をのせる。
6. オーブントースターで5分焼く。

【1個当たりの栄養量】

エネルギー	263kcal	炭水化物	48.8g
たんぱく質	6.4g	食塩相当量	0.8g
脂質	6.1g		

食レンジャー
管理栄養士
宮脇美佳



一般社団法人 健康応援隊

健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー紹介 →

