



親子で育む“おうち酵素”



こどもさんの腸内環境は、なんと**3歳から5歳で決まってくる**と言われています。

小さい頃に食べていた食事が、その子のその後の成長に大きく影響してくるということです。

人の体は、菌の働きに生かされています。
腸は脳や各臓器と連携して、健康を保ってくれています。

幸せホルモンも実は腸からなんです。
だから、腸内の善玉菌を元気にすることは、体も健康にしてくれるし、心も穏やかにしてくれるんです。

そこでおすすめなのは、“**ベジフル酵素**”さん。
にんじん、キャベツ、ブロッコリー、りんご、みかんなどの季節の野菜や果物を発酵させてつくります。

ジュースにしたり、ヨーグルトにかけたり、
こどもさんが喜ぶ朝ごはんやおやつに活用してみてください。



子どもの頃からの腸活が一番大事

← 詳細の記事はコチラ

食レンジャー
和漢薬膳士
柴田 典香

朝起きられないは危険信号

朝起きられないは、体からのSOS?!
明らかな寝不足の場合はさておき、「朝が弱い」
「中々起きられない」は、体質のせいではありません。
症状には必ず原因があります。

【考えられる原因】

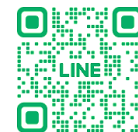
- ・体内エネルギー工場（ミトコンドリア）の機能低下
- ・起きるホルモン（コルチゾール）リズムの乱れ
- ・鉄分・マグネシウム不足による神経系の不調
- ・夜間の低血糖による脳の目覚め不全
- ・腸内環境の乱れ
(睡眠リズムを調整しているセロトニンの95%は腸で生成)



朝の目覚めは、
学習能力や情緒安定、
将来の健康にも影響します。

毎日の
ほんの小さな症状を
見逃さないで！

食レンジャー
栄養コンシェルジュ
中山未来



健康応援隊には
たくさんの健康ヒーローがいます→

