

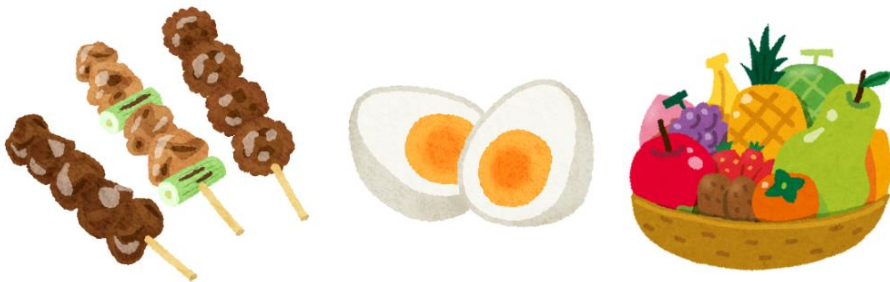


## こどものおやつ ～実は大切な”補食”だった!～

普段からイライラしている、情緒が不安定なことが多い、  
集中力がない… こんなお悩みありませんか？

「おやつ」と聞くと甘いお菓子を思い浮かべがちですが、  
成長期のお子さんには” **補食** ”という考え方が大切です。

子どもたちは、食事だけでは1日のエネルギーを補給できないため、補食が必要です。適切な補食は自律神経のバランスを整え、集中力や情緒（心）の安定につながります。



特におすすめなのは、タンパク質と炭水化物をバランスよく含む簡単な補食です。  
エネルギー補給だけでなく、体と脳の発達もサポートします。

例：・ミニおにぎり ・ゆで卵  
・果物やヨーグルト ・焼鳥などの軽食 など

「甘いおやつ」から「**栄養ある補食**」へ  
この小さな意識の変化が、子どもの心と身体を作ります！

食レンジャー  
分子栄養学コーチング

中山未来



あなたはどのタイプ？

## 目の下のクマ タイプ別お手入れ方法



### 黒クマ

目の下を引っ張って  
上を向くとクマが  
消える

### 青クマ

目の下を引っ張っても  
クマが移動しない

### 茶クマ

目の下を引っ張って  
上を向いてもクマが  
消えない

### 原因

目元のむくみ  
加齢によるたるみ

疲れ、睡眠不足や  
運動不足による血行不良

色素沈着によるクマ  
目のこすりすぎ  
メイク残り

### コントロールカラー

### オレンジ

### オレンジ

### 黄色

### 対策

エイジングケアの  
できるアイクリーム  
眼輪筋を鍛える  
目元の乾燥ケア

冷温タオルを  
交互にのせて血行促進  
入浴、軽い運動  
首肩の凝り解消

目元をなるべく触らない  
アイクリームバーで優しく  
しっかりメイクを落とす  
ハイドロキノンなどの  
美白アイテム

間違ったマッサージは逆効果！  
正しい方法で目の下のクマ撃退！

ケアレンジャー  
美容師  
清水由佳