

いつもナチュラルッチをご愛飲頂き、ありがとうございます。

まだまだ世間では感染症の話題が続いておりますね。

いち早く終息し、日常の生活に戻りますことを、弊社一同願っております。

さて、**感染症対策としては「免疫力」がカギとなります**が、4月は昼夜の寒暖差や汗として老廃物が出にくいので、免疫力が低下しやすくなります。

新生活が始まるとストレスや睡眠不足も絡んできますので、体調も崩れがち…。

今回はこの時期、**普段の生活に+αで取り入れられるもの**をご紹介します。

取り入れたい食べ物

ヨーグルト ● 免疫力向上	納豆 ● 殺菌効果 ● 免疫力向上	にんにく ● 殺菌効果	長芋 ● 疲労回復 ● 免疫力向上	りんご ● 免疫力向上
鶏肉 ● 疲労回復 ● 筋肉疲労防止	味噌 ● 酸化防止 ● 殺菌効果 ● 整腸効果	大根 ● 抗酸化作用	小松菜 ● 抗酸化作用 ● 殺菌効果 ● 消化促進効果	バナナ ● 血圧を調整
ブロッコリー ● 抗酸化作用	緑茶 ● 殺菌効果	胡麻 ● 抗酸化作用	アーモンド ● 抗酸化作用	アボカド ● 抗酸化作用
生姜 ● 血行促進	人参 ● 抗酸化作用	白菜 ● 免疫力向上	たまご ● 免疫機能の維持と向上 ● 免疫細胞の強化	

部屋の湿度を50～60%に保つ

空気が乾燥していると、喉や鼻などの粘膜が傷つき、ウイルスが入りやすくなってしまいます。加湿器を使ったり、洗濯物を部屋干しするなどして湿度が満ちた環境を作りましょう。

床を水拭きする、
部屋に植物を置く
という方法もあります♪

取り入れられそうなものから**普段の生活に+α**して、春に負けない身体づくりをしていきましょう！

何かございましたら、お気軽にご連絡頂ければと思います。

ナチュラルッチ
お客様センター

☎ 0120-790-939
受付時間 全日9時～18時(土・日・祝も受付)

✉ nr@naturich.net
受付時間 24時間