

花粉症の季節です

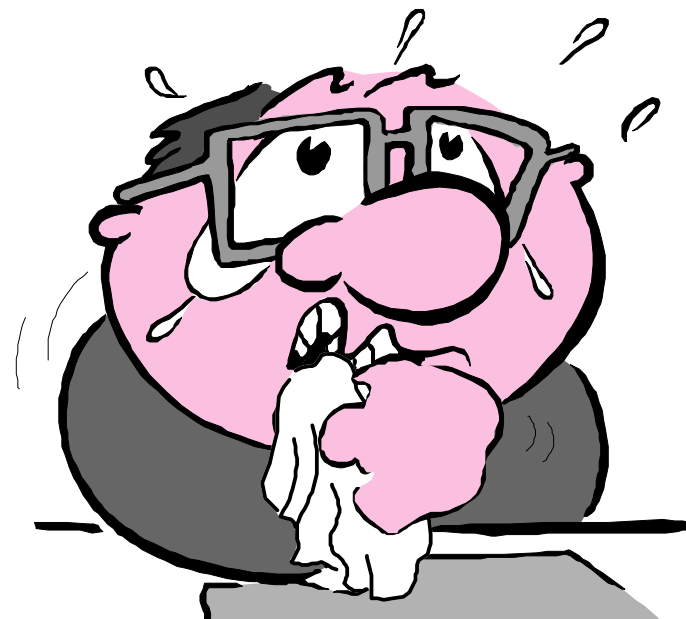
あたたかくなると花粉症の季節です。

今年はいつもとより早く飛び始め、そして花粉の量も多いと言われています。スギ花粉が飛び始めるとマスクやゴーグルをつけた人が増え、今や国民病とも言われています。

花粉症対策には、免疫力を高め、抵抗力の強いからだを作ることが大切です。食生活を改善し、強いからだを作りましょう。

◆食生活改善のポイント

- 規則正しくバランスのよい食事
- 旬の野菜をたっぷり取る
- 肉や卵、乳製品などの動物性タンパク質を取り過ぎない
- 間食を控え、食事は腹八分目に
- アルコールや刺激物は控えましょう



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。