

体を温めたい食べ物はこちら

食べ物には体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？



暖めるコツ

土の中にできる

発酵している

色が濃い

5768 52 54
4544 4547 4222
24 4244 4444

なぜか、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は「しっかり」とったつもりでも、「ぐっすり」眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかないうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣** 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境** 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス** 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

うんちで腸内環境チェック

腸の状態を知る、一番簡単な方法は何でしょう？
それは、うんちを観察することです。

GOOD



- 黄色っぽい褐色
- くさくない
- バナナ状で柔らかい

腸内細菌のバランスOK! 善玉菌がしっかり活躍

BAD...



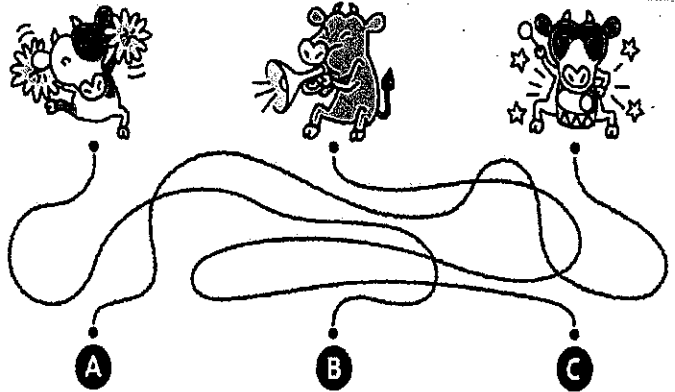
- 黒っぽい色
- ととてもくさい

便秘気味の人も要注意

腸内細菌のバランスが悪くなっているかも...

あなたへの 2021年は 丑年! 応援メッセージは...?

直感で選んで様もたどろう!



A 毛〜う 一歩 踏み出そう!

いつでも前にふみ出すのは勇気のいること。でもその先には、きっと新しい景色や人が待っているよ。

B 毛〜う 一度 チャレンジ!

あきらめていたことやできていなかったことに挑戦するチャンス。思いっきりやってみよう!

C 毛〜う 一息で 目標達成!

これまでがんばってきたことを続けていけば、ひと回り大きい自分に。その調子で前進あるのみ!