



健康に効果的な成分「サポニン」を摂って健康的な生活を！

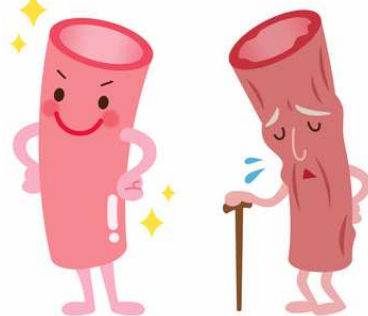
◎サポニンとは、

- ・植物の根や葉や茎などに多く含まれる成分で食べ物で有名なものが「高麗ニンジン」です。

◎サポニンの主な5つの効果

- ・動脈硬化を予防…血中の悪玉コレステロールを低下させる。
- ・血流の改善、血栓を予防…血液サラサラ効果
血液の塊の血栓をできにくくする。
- ・肝機能を高める…中性脂肪やコレステロールが過酸化脂質になることや肝機能障害を防ぐ。(肥満予防)
- ・免疫力向上、抗菌作用…ウイルスや細菌を攻撃するNK細胞を活性化
- ・痰や咳を抑える…洗剤が油を落とすように痰が気道や喉から滑りやすくする。

健康な血管



◎サポニンを多く含む食品

- ・大豆製品…味噌、納豆、こうや豆腐、とうふ、豆乳ほか
大豆の主な健康成分
 - ・大豆リグナン…薄毛の予防が期待されるイソフラボン
 - ・コレステロールを低下させる大豆レシチン
 - ・腸内環境を整えてくれるオリゴ糖
- ・ごぼう、ごぼう茶…ごぼうの皮には利尿作用やむくみの軽減や美容効果も期待されます。
- ・朝鮮人参、田七人参…サポニンの含有量が多いが高額で入手しづらい。

◎食事、運動、睡眠の3つを心がけましょう。

中でも食事は大切です。

- ・間食はなるべく避け、栄養のバランスよく朝昼晩3食をしっかりと食べましょう。
- ・野菜から食べ始め、次に副菜、そして最後に炭水化物を摂りましょう。
- ・一口30回ぐらい噛みましょう。(唾液が沢山出て、脳の血流も約1.3倍)

◎新陳代謝を活発にするツボ

代謝が良くなれば体温も上昇

効用

- ・体温上昇で免疫力アップ
(1度体温が上がると免疫力が約30%アップ)
- ・お肌の状態が改善され、若返る
- ・エネルギー消費が増え、ダイエットにも有効

ツボの位置

手首の甲側、小指の下にある出っ張っている骨の、すぐ下のくぼみに位置。



正しい押し方

骨の出っ張りの下のくぼみを親指で押す

サブのツボ

養老

「ようろう」

アンチエイジングに効果のあるツボ。

刺激する側の手を前に出し、もう一方の手で手首を持つ。養老に親指を押し当てて強めに押しもむ。

- ・介護サービス利用は、いくらかかるの？
 - ・介護サービスは、どうすれば利用できるの？
- 無料でお手続きいたします。**

お問い合わせ先

