

腸活だより…免疫力を問われる年 2020。。

令和2年3月吉日

3月となりました。日頃からのご愛顧本当にありがとうございます。新型コロナウイルスで前半は大変な年となっておりますが、当社におきましても安満遺跡公園のイベントが3月の予定2回の中止を余儀なくされました。お客様におかれましてはお変わりないことを切に願います。また当社の配達時の対策として、配達員の手のアルコール消毒、箱の清掃を今まで以上に励行するよう徹底をいたしております。

そこで、今回は免疫力についてご参考にしていただければと思いますこのおたよりにておすすめポイントだけお書きしました。～是非お読みください～

感染症からの予防という点では、身体の外では、手洗い、マスクの着用、うがい、などございますが、なかでも一番のおすすめは、手洗いが一番いいということのようです。水洗いでもしないよりずいぶんいいとのこと、アルコール消毒では100%菌は除去することが出来るということなのです。

身体の内からの予防では、免疫力の増強となります。そのための食べ物は、専門家でも意見は分かれるのですが、必ず出てくるのは、ヨーグルト、納豆ですね。

そこで、私たちが今扱っている大いに関係あるヨーグルトと免疫力について、免疫力を高めるためには～腸の環境を常にいい状態に保っておく必要がある～そのためのほんの少しの工夫といえますか、フラスされたらいいんじゃないかな～という点をご紹介させて頂きたいと思います。

＜ヨーグルトを飲食される時＞

※いつヨーグルトを食べればいいのか？

3食のうちいつでもいいのですが、食後がいいということ。乳酸菌、ビフィズス菌等は、やはり胃酸には弱いらしく、胃酸が少し弱まっている食物が胃にある間がいいということ。です。

※是非一緒に食べられたらいいものがあります！

いろいろあるでしょうが、すぐに手に入るもの入りやすいものを2つ、バナナ、キウイなどの果物、オリゴ糖です。おなかで菌の(善玉菌)増殖に大活躍してくれます！

ご存知だった方もおられると思いますが、まずは今回この2点をご紹介させていただきました。あっ～納豆を食べられるとき、たれとか入れる前にいっぱい混ぜてからそのあとからたれなどを入れた方が大事な成分が損なわれないとのこと。納豆は温めない方がいいらしく、熱いご飯のうえにかけるのも出来ればやらないほうが良いでしょう。

「カラダ強くするヨーグルト」が、新しくなります！



シールド乳酸菌が増加！100億になり、味がさらに良くなる！コクが増す！フィルムが剥がしやすくなって分別しやすくなりました！

森永乳業代理店(有)入江新聞舗

ビッグヘルスケア事業部

TEL072-690-7430 (FAX兼)