



## 花粉症の季節が やってきました



### 飲み物と花粉症対策!



くしゃみや鼻水が辛い花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状をやわらげることができるかも!?

花粉症に  
おすすめの飲み物

花粉症に

- 緑茶
- ハーブティー
- コーヒー
- ヨーグルト飲料

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因となる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

カフェインには抗アレルギー作用があります。

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をにつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね!



推し活もいいけど

## 温活も

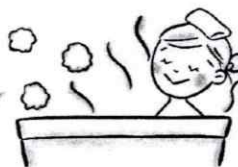
忘れずに

運動



血管は筋肉に多いので、筋トレと運動習慣で血行アップを。

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい体を作る『温活』にチャレンジしてみましょう。



入浴

ぬるめのお湯にゆっくりつかり、体の芯から温めて。

服装



太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。