

ワクワク♪



耳よりニュース

No.23

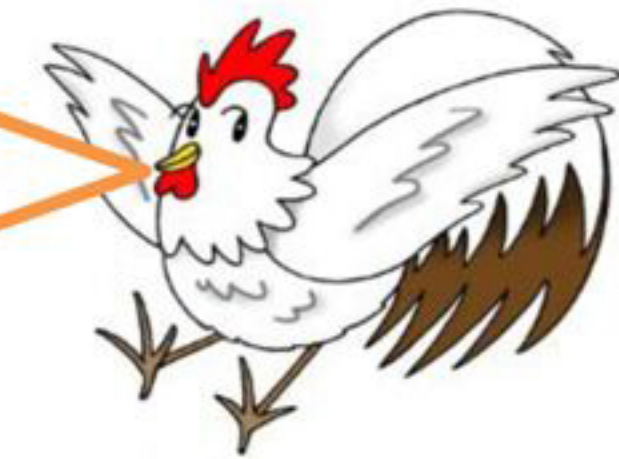


2017年がスタートしました♪
新しい年をどんな一年にしたいですか？

皆さんこんにちは！縁です。
富山県の健康管理士三輪 縁です。
輝かしい2017年スタートしました！
今年のは「運気もお客様取り込める」にか
酉年は「商売繁盛」の年と言われているか
す。酉にしたいので大きく飛躍し実りのあ
る一年にしたいですね。



今年は
ケッコ～な
年にしたいです!!



年末から年始と楽しいイベントが多
く、誘惑の多い季節でした。食生活が
すぎ、飲みすぎで重くなったり、今
すぐリセット！

★**食**べ過ぎ：だらだら食べをリセッ
食事量の見直しで胃腸の働きを
ましよう。胃腸の働きを弱め、か
りまよる。胃腸の働きを弱め、か
す！アールコル・間食に要注意！
★**動**かな過ぎ：寒かき、寒いのは
Nを動かさず、寒かき、寒いのは
体を歪みだしたら、軽いストレッチ
ほぐし、血行を良くしよう。代謝
プにも効果的。暴飲暴食がむくみや
★**冷**え過ぎ：暴飲暴食がむくみや
原因に。体温が低く、湯船に浸
かるなど。体の温かい食べ物を取り、湯船に浸

ダイエットの豆知識やコラムなどを
発信しています！検索してね★



耳つぼ白書



なギー食べ、
へアミとた物を、
りてま46の必須栄養素（
れ、食事は満ちた栄養を
代の：食事は満ちた栄養を
は皆無の：食事は満ちた栄養を
二補いまのしよ。しいて栄
で補いまのしよ。しいて栄



摂取カロリーが過剰になると、
アミノ酸やビタミン、ミネラル
は排出され、脂肪として蓄積
してしまいます。栄養素は、
しっかりと吸収され、エネルギー
として使われます。栄養素は、
しっかりと吸収され、エネルギー
として使われます。栄養素は、
しっかりと吸収され、エネルギー
として使われます。

次号は香川県の健康管理士 横山貴子先生です。お楽しみに★