

富山県の人気の観光スポット！

世界一美しいスタバと富岩運河環水公園

富岩運河環水公園は富山市の中心部に位置する都市公園です。公園からは雄大な立山連峰を望むことができます。

春は桜、夏は花火、冬は雪化粧と四季を通して楽しむことができ、公園を見渡せる展望塔からの景色は絶景です。

園内には全世界のスターバックス店舗の中から、優れたデザインの店舗に贈られる「最優秀賞」を受賞したスタバがあり、ガラス張りのスタバ店内からのガラス越しに広がる景色はとても美しい。夕方になると水門を照らす夕日は感動ものです。また環水公園はドラマ「恋仲」のロケ地としても有名になりました。

(富山駅から徒歩10分)



(展望塔) PHOTO TAEKO

春先の不安定な時期を「木の芽時」(コノメドキ)とって、木の芽が生える時期に花粉症に悩まされたり、自律神経のバランスを崩し疲れがとれなかったり、体がだるいなどの症状を感じやすくなる人が多くなります。

この花粉症のツライ時期を乗り切るには、**ポーレン(花粉)**が効果があると多くの医学者が報告をしています。

欧米では **パーフェクトフード** **ミラクルフード**と呼ばれるぐらい **ポーレン**ってこんなにすごい！！

ポーレンの
主な効果・効能



デトックス効果が高いアロエベラジュースとポーレンは最強の組み合わせ！



★ダイエット効果…

ダイエット中の栄養素の補給源としても美しくダイエットができ外国で最上位の人気商品

★免疫力向上…

みつばち花粉には毒素を出す働きにより免疫力向上

★デトックス (解毒作用) …

肝臓における解毒作用を向上させ、薬物やアルコールによるダメージを防いだり、回復を促す働きが報告されています。

★抗アレルギー効果…

ビタミンAやB群、C、E、カリウム、ナトリウムが多く含まれているため抗アレルギー作用に効果的。またアメリカの医学博士が発表した研究成果において、花粉症や喘息などアレルギー疾患の患者に高確率で改善効果あったと報告されています。

★美容効果…

ビタミンやアミノ酸などが豊富

★アンチエイジング効果…

抗酸化酵素セレンとミネラルやビタミンCやEの抗酸化物質が活性酸素を撃退し、細胞の老化を遅くしてくれる効果があります。

★疲労回復・滋養強壮…

必須アミノ酸、ビタミン類、ミネラル類が豊富なため

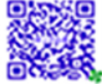
★便秘・整腸効果…

腸内環境を整えて便秘の改善にも効果的です。

★更年期障害・前立腺肥大…

花粉が含む多種多様な栄養成分がそれぞれが持っているので豊富な栄養素の相乗効果で効果があるとされています。

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★



耳つば白書

寒暖の差が激しく体調も崩しがちな季節ですが、皆さんどうお過ごしでしょうか？今回は富山県の健康管理士、島妙子がお届けします。