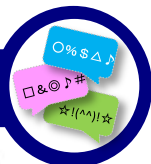




Staff Message



みなさんが一番リラックスできる瞬間はどんな時ですか？
栄養士スタッフにも聞いてみました♪



森脇

一日の最後は入浴後のストレッチで締めるようにして、充実感が培って幸せな気持ちになります。運動が苦手な方も、気軽にできます♪



藤田

起床後、朝食のみのカロリーを根拠に後テレビもつけず、静かな部屋で日光浴をする時です。朝日と夕日に当たることで、体内時計が調整され心地よく過ごせることができますよ。



五十洲

1人でも、気心の知れた友人とでも、美味しいご飯とお酒を楽しむ時間は至福の時でもあり、リラックスできる瞬間です。



粉川

金曜日の夜に家のソファに座って、好きな事をする時です!! 時間に追われず、ゆっくり過ごせる時間 ♀ 古いですが『花金』です(笑)。

Nutritionist Column



汗の秘密を 解き明かす!?

どうして汗をかくのだろう? 理由があるはずだ!

汗は2種類存在する

汗は汗腺という器官から分泌され、その汗腺にはエクリン腺とアポクリン腺の2種類があります。

こんな時に汗をかく

- 温熱性発汗... 暑いときや運動時に、体温を下げるためエクリン腺から発汗する
- 精神性発汗... 緊張したときにエクリン腺とアポクリン腺から発汗する
- 味覚性発汗... 辛い物や酸っぱい物を食べた時にエクリン腺から発汗する

汗自体に”におい”は無い?

汗が皮脂と混ざり、皮膚上の細菌に分解されることで臭いが発生します。汗の成分は生活習慣や食習慣に影響されます。

Favorite Supplements

PS with バコパ



すっきりとした毎日に☆

PS(フォスファチジルセリン)やインドネシアから使用されてきたバコパモニエリを中心に、健康サポート成分を配合しました。考え事が多い方や、仕事忙しい方に。



Healthy Days



郡上八幡 by 藤田

観光列車「ながら」に乗って、山と清流を眺めながら夏に開催される郡土お祭りに行きました。



郡土八幡は水がとて豊富で、生活用水を川から引き込む水路がたくさん。地酒や地ビールも美味でした♪

