



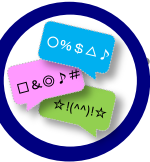
オンラインショップ

栄養士だより



2017年12月号

Staff Message



今年はどうな1年だったか聞いてみました～★



進

変化の1年でした！
直営店から本業勤務に変わり、
奮闘の毎日です！
これから成長し続けていきます🍀



藤田

献血にち回行くことができました。
献血後はマイページでチェックできる
血液検査結果を見て、カロチンを
摂る量を調節しています。



五十洲

あっ!!! という間の1年でした。
デスクワークが多いので、体も重かす
趣味も見つけないです!!



森脇

新しいシューズで歩くのが
楽しくなったり、包丁をキレイに
研いだら料理が楽しくなったり、
形から入るのも悪くないですね!



粉川

お兄ちゃんが小学生になりました!!
毎日があーという間に過ぎていきまが
今しかない子供達の成長をこれから
楽しんでいきたいと思いまが

Nutritionist Column



繁忙期!絶対に休めない! 繁忙期明けまで健康キープする方法

12月～年末はどうしても忙しなりがち!
気持ちも張っているから体調を崩さずいられて
いるのではないのでしょうか?
繁忙期明けや大晦日、お正月早々に風邪をひかない
ための予防法をご紹介します!



- ①手洗いうがい・体を冷やさない
- ②腸の調子を整える:腸に存在する善玉菌を
増やして免疫力UP!! ヨーグルト・食物繊維を
摂取しましょう。
- ③白い食品を食べる:大根・かぶ・長ねぎ・玉ねぎ・白菜・
カリフラワーなどの色が白っぽい野菜。
ゆやホタテなどの魚介類、乳製品、鶏肉。
鼻・喉の粘膜の乾燥予防などと言われます。



おすすめの栄養素、etc.



旬の食材には栄養がたっぷり含まれています!
積極的に摂りましょう!

Favorite Supplements

マスティックwithローレル

カラダにも大掃除を!



- 好きなものをいよく食べたい!
- にんにく料理・お酒が大好き!
- 商談・デート前に♪

Healthy Days

今年もヘルシーワンをご利用頂き
誠にありがとうございました!



良いお年を♪

来年もよろしくお願ひします!

HEALTHY-One

ヘルシーワン オンラインショップ

〒164-0001 東京都中野区中野5-33-4

☎:0120-777-698 [日曜・祝日を除く10:00～18:30受付]

