

初春の候、皆様におかれましては益々ご盛栄のこととお慶び申し上げます。
平素は天然水のご愛飲をいただき誠にありがとうございます。
立春が過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いております、幸いにも今年はインフルエンザのニュースもそれほどなく、お子様の学級閉鎖も少ないようです。
お役立ち情報の2回目ですが今回はサプリメントです。

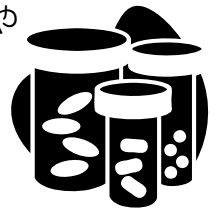


Ohdelife Column

●サプリメントの飲み方。

現在、日本に暮らす私たちは自分の意思で食を選び、食べることができますが、体に本当に必要な栄養素を適量取れているかと言えば、なかなか難しいものです。10品目、スローフード、有機野菜など、体に良い者は知っていても生活習慣や忙しさ、好き嫌いなどから、つつい栄養不足になりがちです。それを補うためにサプリメントを飲む方が増えています。

テレビCMや薬局のサプリメントコーナーにずらっと並ぶ数々の商品を見れば、その関心度も分かります。



さて、せっかくのサプリメント、より効果的に飲むにはどうしたらいいのでしょうか？
サプリメントは一日〇回、〇時、〇錠のむという決まりごとはありませんが、多くの場合、より効果的に消化吸収できるタイミングは、食事の直後と言われます。消化器官が活発に活動するので、栄養素の吸収が効率よく行われます、しかし、例外もありますので、メーカーに確認をされるとよろしいと思います。

また水溶性の栄養分は時間が経つと排出されますので、一日分を一度に飲むのではなく、何回かに分けて飲む方がいいでしょう。

サプリメントは、水やぬるま湯で飲むのが基本です、お茶やコーヒーは、ミネラルの吸収を妨げることがあるので、避けた方がいいでしょう。

サプリメントは、自分の体に合ったものを選び、飲み続ける事によって健康を補助できます毎日飲むサプリメント、「**美味しい水**」で「**手軽に**」飲めたらいいですね。

ウォーターサーバーがあれば、上手に継続ができるかもしれませんね。

- ウォーターサーバーお届け時に「あしたば生活 応援青汁」を、試飲していただいておりますが、ちょっと合わないと言う方は、**牛乳、豆乳**に混ぜるとかなり飲み易くなります、この時期は電子レンジでチンしてホットがいいですよ。また、粉末なので料理に使うことができます、たとえば、**卵焼き**や**ホットケーキ**に入れたりしても美味しく召し上がれます。一度お試しになってはいかがでしょうか。



- 今月から、地域情報サイトに掲載を始めました、他店の特典もいろいろありますので無料会員になってみて下さい、また、オーディライフの評価やクチコミに投稿していただけると幸いです、よろしくお願いいたします。

いばナビ <http://ibanavi.net/> **暮らし**

ラキナビ <http://rakinavi.com> **ショップ**

お水の変更等があれば、お気軽にお問合せください。

オーディライフ