

# 『秋の食材』

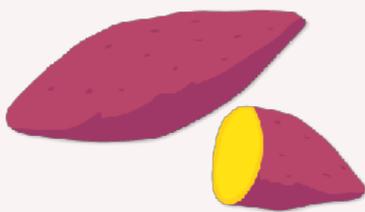
季節の恵みとアンチエイジング



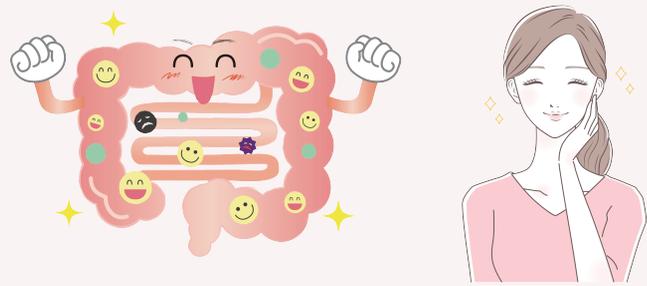
1. さつまいも: 美肌&腸活に◎
2. きのこ: 免疫力と代謝をUP
3. 鮭: アスタキサンチンで細胞ケア
4. 柿: ビタミンCで輝く肌に
5. れんこん: 粘膜保護&抗酸化作用

秋は「実りの季節」と呼ばれるように、栄養価の高い旬の食材が豊富に揃います。実はこの時期の食材には、体の内側から若さと健康を保つ“アンチエイジング効果”が詰まっているのです。抗酸化作用に優れたビタミンやポリフェノール、腸内環境を整える食物繊維など、美容と健康をサポートする栄養素が満載。加齢による肌や体調の変化が気になる方にこそ、季節の恵みを上手に取り入れていただきたい時期です。秋の代表的な食材の中から、特にアンチエイジングに効果的なものを5つ厳選し、それぞれの特徴と取り入れ方をご紹介します。

## さつまいも | 美肌と腸活をWでサポート



秋を代表する食材のひとつ「さつまいも」には、食物繊維・ビタミンC・ビタミンEが豊富。抗酸化作用で肌の老化を防ぎ、便秘解消にも効果的です。



また、皮に含まれる「アントシアニン」はポリフェノールの一種で、血流改善や細胞の酸化ダメージ軽減にもつながります。蒸す・焼くと甘みが増し、少量でも満足感が得られるため、間食代わりにもおすすめ。

## きのこ類 | 免疫力アップと代謝促進

詳細は裏面に



しいたけ・まいたけ・しめじなどのきのこ類には、ビタミンB群・食物繊維・βグルカンが豊富。特にβグルカンは免疫細胞を活性化し、病気に強い体を作るサポートをしてくれます。



また、脂肪燃焼を助ける成分も多く、アンチエイジングだけでなくダイエットにも効果的。低カロリーで満足感があるので、日々の料理に取り入れやすい万能食材です。



旬の食材を味方につければ、体の内側から若々しさを育むことができます。でも実は、“食べ物だけ”ではアンチエイジングは完成しません。睡眠・運動・ストレスケアなど、毎日の生活習慣も大切な要素です。裏面では、誰でも今日から始められる「5つのアンチエイジング習慣」をご紹介します！体も心も整えて、この秋を“若返りの季節”にしましょう♪ぜひ裏面もお見逃しなく！

初回限定

お試し施術  
あります！

お気軽にお申し込み下さい

難治性の症状、断薬・減薬のご相談は

お問い合わせ・ご予約はお電話で

国家  
資格

杉本接骨鍼灸院

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

