



健康の基本は「前倒し」！② ～来シーズンを意識しよう！～

シーズンを快適に過ごすために必要な栄養素を豊富に含む食材こそ「旬の食材」です。



秋に滋養になるものをしっかり食べることで栄養素を温存し、冬場のインフルエンザを始めとする感染症を予防することが大切です。

夏の低たんぱくを引きずると秋冬に感染症にかかることで余計に体内の栄養素を消耗してしまい、代謝が落ちて太りやすくなったり、肌にシワが目立ったりといいことなしです。

今、この瞬間の自分は2、3ヵ月後の来シーズンの自分の健康をつくっていることを意識して、

食生活は旬の食材を中心にするようにしましょう。

