

美人通信

2022
Vol.12

皆さんこんにちは!美人研究所です。
今回は**冬の食**についてのお話します。

冬は貯蔵、休養が大切な時期と前回お話ししましたが「食事」も「補う」ものを積極的に取りましょう。蓄える為に食事を多く取りすぎてしまいがちですが、暴飲暴食は控え休養とのバランスを取りましょう!

そんな冬❄️におすすめの食材がコチラ!

その1.

温める
食材




その2. 👉

消化を助ける
食材

その3. 👉

血液を補う
食材

冬の食養生とおすすめ食材

- 1) 身体を内側から温めてくれる食材で冷え対策を心掛けましょう! 
(くるみ, 海老, 人参, にら, ねぎ...)
- 2) 食事量も増えやすいこの時期消化を助ける食材を意識して取りましょう!  (白菜, 玉ねぎ, 大根...)
- 3) 血液を補う食材を取り身体の栄養を補いましょう! 
(ほうれん草, 人参, ウナギ, しじみ...)

2022年の美人通信では年間を通して季節の過ごし方や食についてお話ししてきました。MBPと共にこの情報が少しでも皆様のお役に立つ事が出来ると幸いです。バックナンバーでいつでもご覧頂けますので是非季節の食材を取り入れてみて下さい!

1年間お付き合い頂きありがとうございます!