

《制汗として使う》

ミョウバン原液を水で10倍に薄めて使います。より消臭作用を強くするなら、濃い目の緑茶で溶かすとより効果的です。レモン汁を少量入れるとマスキング効果をもたらします。

《ミョウバン浴》

お風呂のお湯に、ミョウバン原液を20~50ml加えます。ペットボトルのキャップで5~6杯くらいになります。入浴し、翌日までに効果がなければ、ミョウバン原液を20ml位まで、少しずつ増やしてみてください。



体臭を抑える補助食品

最近では、体臭を消すサフリなども多くみられます。それらを上手く使って、内側からもニオイ対策をすることで、より効果が得られます。

《ポリフェノール》

赤ワインなどにも含まれますが、サフリなどはお茶から抽出されることが多く、広い範囲での消臭効果が期待できます。

《カテキン・フラボノイド》

ガムなどによく含まれており、消臭効果はもちろんのこと抗菌作用もあるため、総合的に体臭を抑えてくれます。

《海藻》

海藻からは、吸臭力のある成分が抽出でき、特にアンモニア臭をかなり吸収してくれます。



《マッシュルーム》

マッシュルームのエキスには、ニオイを吸収中和する作用があり、ニンニク臭などを消臭させる効果があります。



身近にあるものを使って、外側と内側からニオイ対策をおこなって、今年は快適な夏を過ごしてみましょ。

広中央店 岡家

栄養豊富な枝豆

ビールの恋しい季節!!仕事の後の一杯は格別ですね。しかし、飲み過ぎてしまうと次の日の顔がパンパンにむくんでいませんか?

そこで!!6月から旬の「枝豆」おつまみの定番は、美容にも健康にもバッチリ!ビールでストレス解消して、枝豆で次の日対策をしましょ。

栄養素

《カリウム》

ナトリウム(塩分)を排出する役割があり、高血圧に効果があります。また、利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、むくみ解消に効果的です。

《鉄分》

悪性貧血の予防効果があります。ほうれん草や小松菜よりも多くの鉄分を含んでいます。

《食物繊維》

便秘に効果的。

《ビタミンB1》

消化液の分泌を促し糖質をエネルギーに変えるのを助けるので、スタミナ不足の解消に効果があるとされています。

《ビタミンC》

鉄分の吸収をよくする働きがありますが、熱に弱く、壊れやすい性質があります。

《メチオニン》

ビタミンB1やCと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助ける働きがあり、飲み過ぎや二日酔いを抑える働きがあります。

《葉酸》

妊婦ビタミンや血ビタミンと言われており、女性には欠かせない栄養素。100gあたり、320マイクログラム含まれており、ほうれん草が210マイクログラムなので、含有量の多さは歴然です。

1日あたりの推定平均必要摂取量

推奨量

18歳以上男女...200マイクログラム
妊娠時...370マイクログラム
授乳時...280マイクログラム

男女...240マイクログラム
妊娠時...440マイクログラム
授乳時...340マイクログラム

