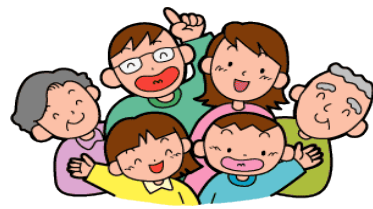


薬いらず医者いらず



日本人の食事は、肉・卵・牛乳などの摂取量が増加し、
欧米型の食生活に変化しました

病気の種類も、高血圧・糖尿病・心筋梗塞・動脈硬化・脳卒中など様々な病気が
増えてきました

【自分の健康は自分で守る】・・・そのためには、食生活を意識することが
必要です！！

【りんご】



りんごの85%は水分ですカリウム・食物繊維・ビタミンC・クエン酸・リンゴ酸が
含まれています

- ・ガンの予防
- ・喘息の予防
- ・血液系の病気
- ・糖尿病の改善
- ・便秘解消

【大根】



大根はビタミンC・鉄分・リン・カルシウム:多く含まれています

- ・二日酔い
- ・ストレス
- ・花粉症の軽減
- ・肩こり
- ・胃の調子を整える

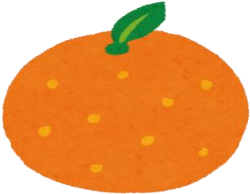
【柿】



柿はカリウム・ナトリウム・ビタミンA、Cが多く含まれています

- ・二日酔いの頭痛
- ・吐き気
- ・しゃっくり
- ・咳
- ・喘息

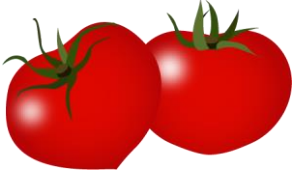
【みかん】



みかんにはビタミンC・クエン酸が多く含まれています

- ・ダイエット効果
- ・便秘解消
- ・疲労回復
- ・美容効果

【トマト】



トマトは、リコピン・食物繊維・カリウム・クエン酸などが多く含まれています

- ・疲労回復
- ・風邪予防
- ・生活習慣病予防
- ・老化予防

【梅干】



リン・鉄・ミネラル・カルシウムなどが多く含まれています

- ・水分代謝
- ・ドロドロの血液
- ・胃の不調
- ・がん予防