

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

今、注目成分 ビタミンD

ビタミンDは、カルシウムの吸収促進、骨の成長促進、血中カルシウム濃度を調節する重要な役割のある栄養素。また免疫機能を調整する働き、さらにメンタルヘルスにも効果を発揮してくれます。簡単に補う方法は、日焼けしない程度の時間、週2~3回日光に当たることです。佐藤（丸子・管理栄養士）



ビタミンDは、油に溶けやすい性質のため、炒め物や揚げ物などの料理で摂取するとよいです。ビタミンDを多く含む食品は魚介類（鮭、さんま、ブリ、しらすなど）、卵、きのこ類などです。



ビタミンDを含む『アスゲンAD』『若甦ADE』などの利用も効率的です。



復活！『新オキシロンE300』でしもやけ対策

主原料が入手困難になり販売停止になっていたオキシロンEが復活！ちょうど厳しい信州の冬になろうかというタイミングで『新オキシロンE300』として発売されました。錠剤からカプセルになり、また用法は11歳以上から7歳以上に変更。毎年、しもやけになってしまうお子さんにもおすすめです。斉藤（開設者）



末梢血行障害による諸症状に！

「寒くなってくると肩、首すじのこりがひどくなる」

「最近、足のしびれが気になる」「すぐに手が冷えてしまう」

「毎年のようにしもやけに悩まされている」…そんなあなたにおすすめです

今からカラダの冬支度を始めましょう

理研オキシロン末（無臭にんにく成分）1000mg と

トコフェロール酢酸エステル（ビタミンE）300mg のW効果が冷えに効きます！

～ 7歳から服用できます ～

新オキシロンE300 180カプセル **7,260円**

