



こんにちは、ちび太です!!

読書の秋、本を沢山読んでいます。



ただ目を使い過ぎて  
でもそんな目にオススメ!!

# 眼精疲労

**揠竹(さんちく)**  
※まゆ毛の始まり

**睛明(せいめい)**  
※目頭

**合谷(ごうこく)**  
3秒押して3秒離す

左手

毎日  
ゴクゴクと

オススメ

食べもの: かぼちゃ, サンマ, サバ (10月旬) 目の回復にGood ツボ押し&ルテイン

控えよう!! : 食品添加物, アルコール → 活性酸素 上げてしまう

抗酸化成分 **ルテイン** は 活性酸素 を下げるのでオススメです!!

## 目と活性酸素

↳ 食事から得た栄養素をエネルギーに変える時、呼吸で取り込んだ酸素で燃やしてエネルギーに変える時発生。  
活性酸素は **老化の原因** のひとつ、目にも **大敵!** 少しでも防ぎましょう。

## 秋に流行する病気は?

**原因** → 夏バテを引きずり免疫低下  
体は夏モード、頭は冬モード

ウイルスが活発に活動、ヒトからヒト **直接流行**

10月 サンプルプレゼント

免疫カUP↑↑  
流行に乗らない!!

2015 スクリュー

# スポーツの秋

スズメバチ注

# 食欲の秋

マツタケ、しいたけ、カツオ、オシロイ