

ニット ¥27,000 (リーミルズ エージェンシー (ジョン スメドレー)) パンツ ¥18,000 (ラ・エフ) ビアス ¥3,500 (アビステ) バングル ¥15,000 (ファンエン バイヤ)

サプリや発酵茶も活用して免疫をキープ!



玄米酵素&ビタミンCのサプリ

左から/玄米酵素 ハイ・ゲンキ スピルリナ入り 3.5g×90袋 ¥4,800、同ハイ・ゲンキC 1.2g×60包 ¥2,400



お茶も酵素を多く含むものを愛飲

黒烏龍茶などをベースに、植物酵素パウダーや発酵ショウガ麹をブレンド。ジョイフルライフ スルスル茶 3g×15袋 ¥1,980

+α

肌のために効果があったこと

「SOS化粧液で忙しくても肌荒れ知らずに!!」
「忙しくても睡眠不足でもまったく肌荒れしなくなりました。私のお守りコスメです」(飯田さん) 肌荒れをケアする抗炎症成分配合。全薬工業 アレルギートラブルリペア リキッド 35ml ¥2,800 (医薬部外品)

飯田麻友美さん
(メーカー・33歳)



「運動でストレス発散!」「週2回ジム通い」「朝白湯を飲む」「加圧トレーニングで改善」「30分以上の入浴」など運動したり、生活習慣に気をつける人も多し!

効果があった
Best 3

カラダをしつかり
温めること

「毎朝ヨーグルトを食べると風邪を引きにくくなった」「納豆をよく食べる」など、発酵食品を毎日とるようにしている読者も。発酵食品は腸内細菌のエサとなり、腸内環境の改善につながります!

効果があった
Best 2

発酵食品を
積極的にとること

「とにかくよく寝る。疲れをとってリラックスする」という声が圧倒的多数!! 菌と闘う兵隊さんたちをきちんとねぎらっている様子。とはいえ、週末の寝だめはかえって自律神経を乱すので禁物ですよ。

効果があった
Best 1

よく寝て、よく休み、
リラックスすること

Oggiブレーンにも緊急調査!

免疫のために
効果があった
VS
イマイチだった
Episode

免疫について興味津々の Oggiブレーンたち。そこで、彼女たちがチャレンジしたものをまとめてご紹介!

外食でも和食はもちろん、
フレンチもOK!



フレンチのコースも予約時に伝えれば◎

「グルテンフリーは小麦粉を多用する欧米のほうに浸透しているので、フレンチやイタリアンなども予約時に頼んで、対応していただきます」



そば粉100%のガレットなら栄養も満点

「カフェでランチというときは、そば粉のガレットを食べることが多いですね。そば粉は栄養素も豊富なので、カラダにもいいですよ!」

朝は発酵玄米のおにぎり&
旬野菜の味噌汁が定番!



納豆やぬか漬けなどの発酵食品もプラス!

「朝はおにぎりと味噌汁に納豆などを足して食べます。お腹が空いていない日は、グリーンスムージーや野菜スープなどにもすることも」

自炊するときは鍋やスープなどで野菜多めに



鍋は野菜がいっぱい食べられる上、簡単!!

「この時期は鍋だと簡単にできる上、野菜がいっぱいとれるし、カラダが温まるのでオススメ。鍋料理のときは発酵玄米のご飯を合わせることも」



チキンのグリルとサラダ、スープでバランスよく!

「洋食にするときは、チキンなどのたんぱく質にサラダやスープで野菜を加えバランスよくいただきます。炭水化物はとらないことが多いですね」

