



こんにちは eクリニックSHOPのYokoです。

3月5日は啓蟄の日。冬ごもりしている虫が春の訪れを感じ、穴から出てくる頃ですが・・・今年はずいぶん花粉の飛散が多いようですね”(-”-)”
春は、卒業・就職・転職などで周りの環境の変化も多い季節。
しっかりと環境の変化についていきましょうね♪

今月のテーマ
春にオススメのサプリ



◆食物繊維(ファイバー)

意外と知られていないのが腸内環境と花粉症の関係です。
腸内細菌は花粉症に大きく関わりを持つことがわかってきました。
腸内細菌のエサとなる食物繊維を摂って腸内環境をよくしていきましょう。

◆オメガ3

外出の機会が増えてくる春・・・花粉、黄砂、細菌、ウイルス等々、
鼻や口からじゃんじゃん異物は侵入してきます。
オメガ3は抗炎症性物質を産生して、ダメージを受けた粘膜やアレルギー反応(慢性炎症)をへらし抑える働きがあります。

💡 摂取基準24gの食物繊維を食事で摂れませんか？

食物繊維といえば、根菜類など(繊維がある食材)をイメージされる方も多いようですが、そればかりではかえって、便秘になったり・・・
ポイントは海藻類(昆布、ワカメ、モズク等)に含まれる**水溶性食物繊維をバランスよく摂ること**。理想のバランスは**不溶性:水溶性 = 2~3 : 1**しかし毎日6~8gの水溶性食物繊維を食事だけで摂ることは現実的ではありません。サプリメントで補うのが賢明ですね。

全部食べても水溶性食物繊維は8gだよ！



ワカメ

味噌汁8食分(84g)

乾燥
ひじき

大きさ3(252g)

焼海苔

大判2枚

腸活強化月間

3月末まで延長!



E-CLINIC ONE ファイバー

推し 不溶性、水溶性のバランスを考慮
顆粒状にし腸閉塞や便秘のリスクに配慮

- ・水溶性64% 不溶性36%
- ・糖、脂肪の吸収をおだやかに
- ・オリゴ糖配合

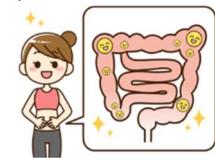
内容量: 360g(約1ヵ月分)
摂取目安: 12g/日

特別価格 (2023/3/31まで)

[1袋] **3,300 円** (通常は4,160円)

1袋でも送料無料

[2袋] **6,000 円** (通常は8,320円)



腸活
強化月間



E-CLINIC ONE オメガ3

推し 魚油ではなくあえて吸収率&生体利用率のよい
オキアミ由来のクリルオイルを原料に

- ・体内に吸収されやすい
リン脂質結合型のオメガ3脂肪酸
- ・海洋汚染に影響されない
ナンキョクオキアミが原料
- ・DHA・EPAの酸化を防ぐアスタキサンチン含有

ぼくたちが
原料だよ



カプセル

内容量: 450mg × 120粒
摂取目安: 2~4粒/日
価格: 8,100円(税込)

「定期購入」で通常価格の約10%OFFに!

いつもの食事



ベースサプリで
栄養保険

eクリニックSHOP



0120-841478

(平日10:00~16:00)

[Mail] info@e-mono-shop.com

サイトへ

