

30秒であなたの未病がわかる！

あなたの未病はどれ!?

仕事シーン、生活シーン、食事シーンのうち、5個以上あてはまるものがあなたの未病です。

[仕事シーン] に
いちばん多くチェックのついたあなたは...



心も体も仕事のストレスで 未病化している！

仕事のストレスで心も体も調子が悪くなっているあなた。
若いころと同じ働き方をしているは、未病が病気になってしまうのも
時間の問題です。

残業などの長時間労働はもちろん、徹夜や海外出張などの生活リ
ズムの乱れ、メンタル的なストレス、プレッシャーも大きな要因に。
とはいえ仕事のスタイルはすぐには変えられないので、駅やオ
フィスでの移動は階段を使ってみる、といった簡単にできる運動や
仕事上のストレスを発散できるような趣味を持つことも大切。

[生活シーン] に
いちばん多くチェックのついたあなたは...



日頃的生活習慣に 未病の元が潜んでいる！

毎日の生活習慣が原因で、知らず知らずのうちに未病になってい
るあなた。

肌が乾燥してフケになったり、夜の生活に自信がなくなったりする
のも代謝の低下や血液循環の悪化などが原因で、未病の立派な
兆候といえるでしょう。

早寝早起きと入浴では湯船につかることを心がけ、軽いストレッチ
をするだけでもずいぶん体の調子は変わってくるはず。
自分のライフスタイルで見直せるところから少しずつ改善してみよう。

[食事シーン] に
いちばん多くチェックのついたあなたは...



偏食で体が中から冷えて 未病の原因に

タバコもお酒も大好き、外食やジャンクフードにどっぷりなあなた。
コーヒーやタバコには体を冷やす成分が含まれ、動物性食品が多
い外食ばかりだと血液はドロドロに。薬も体を冷やすので、頻繁に
飲むことはおすすめできません。

飲み物には氷を入れない、冷蔵庫から取り出して常温になるまで
待つなど、体を温めることを意識しながらゆっくり食事をとることを
心がけよう。

養命酒製造株式会社

養命酒広報事務局

株式会社 電通パブリックリレーションズ(担当:山根、倉橋)
TEL:03-5565-2737 FAX:03-3546-2017

株式会社 プリンコーポレーション (担当:城野、杉村)
TEL:03-5469-8226 FAX:03-5469-8227