

多忙な美女医のアンチエイジング術

「年齢を重ねたら、体の中にとり入れるものに要注意」「小林さん。美女医が忙しいの中でも手を抜かないのが、食。添加物を選び、腸内環境によいもの、抗酸化作用のあるものをあの手この手とっていました。」

これで
美と健康を
キープ!



松村圭子さん48歳 中で酸らフの年肌まム

食事は3食しっかり 食材も厳選して

添加物を選けるためにも産地のおけるルートで収穫した食材で作りを習慣に、「大城を配」のオーガニック食材の宅配を利用している。



履きだけで筋トレになる サンダルで階段も元気に



よい姿勢のための筋肉が鍛えられるのは、サンダルを履く時、かかとで歩かずに踵で歩くと、足の指の骨が自然に屈して、歩幅が狭くなるので、歩くたびに足が鍛えられます。

内科



岡東中央病院
健康管理科 部長
宮尾益理子さん48歳

仕事中にも小まめな筋トレ
「40代からは心して筋肉を鍛えないとどんどん衰えるばかり。私は、病院内ではトレニング器具のあるMTサンダルで歩き、自宅でも作業をしながら爪先立ち、スクワット。着席中は膝をつけるなど、常に筋肉を使う、感覚を意識しています。また私の専門でもある人間ドックは毎年受診。体の状態の推移を数値で見られると、普段の食生活を助けてくれると、前向きに力が入ります。」

01-5253-1111

01-5253-1111