

Adore Letter

2025 Autumn

朝晩少しずつ秋の気配を感じるようになりましたね。

夏の疲れが残りやすいこの時期、身体の“めぐり”を整えて、心も軽やかに過ごしませんか？



血液の“めぐり”が悪いと…



疲れやすく
回復しにくい

顔色が悪い、
むくみやすい

冷えやすい

肩こりや
頭痛が続く



夏は「汗による水分不足」「冷房での冷え」「運動不足」により、血液がドロドロになりやすい季節です。心当たりのある方は、血のめぐりが悪くなっているかも？



“めぐり”を良くするための生活ポイント



栄養を意識

カリウム…余分な塩分を排出
(プルーン、野菜、海藻)

ビタミンE…血行を助ける
(アボカド、ナッツ類、大豆)

鉄…貧血予防・酸素運搬
(赤身肉、魚、大豆)

不飽和脂肪酸…血液サラサラ
(オリーブ油、青魚、亜麻仁油)

習慣を見直す

水分補給

血液のほとんどは水分。
常温の水やお茶をこまめに。

体を冷やしすぎない

身体が冷えると血流が悪くなります。
冷房・冷たい飲み物に注意。

バランスの良い食事

栄養素は、血液を通じて全身に運ばれます。毎日の食生活を大切に。



アドールでは季節の変わり目にぴったりの、“めぐり”を

サポートするリンパマッサージをご用意しております。

お得なキャンペーンも実施しておりますのでぜひご利用ください。