

# 「人々」を集めました!

に使えるアイテムなど、どれも試す価値アリなものばかりです!

## なのはR-1!

対策をしている読者の中で、効果を感じられたと  
言っていたら、症状が年々軽くなってきたとか!

たら  
なった!

日食べてい  
が少しラク  
内環境も良  
と楽しく!

免疫力が上がってる!  
花粉症対策にも期待大!

去年の秋から摂り始めました。  
まだ風邪をひいておらず、免  
疫力UPを実感中! 花粉症  
の時期にも期待大です。



看護師  
浅井裕美さん  
(31歳)

## 何で花粉症にイイの!?

この人!

新宮



免疫力がUP  
する乳酸菌で、  
花粉に負けない  
体を作ります!

「乳酸菌は人によって合うものが違いますが、  
R-1は菌そのものに免疫力を上げるような働  
きがあるので、多くの人が効果を実感できる  
はず。自分に合うヨーグルトと併用してもOK  
です。花粉症じゃない人も、予防に使えます!」

摂り続けることが大事。  
「まだ」な人の予防にも!

# Yogurt

## ヨーグルトを摂る!

花粉症の原因は、ズバリ免疫  
力の低下。なので免疫細胞  
が集まる腸内環境を整えるこ  
とが重要です。自分に合った  
乳酸菌のヨーグルトで、腸を  
健康な状態に保って、免疫力  
は急には上がらないので、花  
粉シーズンの2カ月前くらい  
から摂り始めると◎。

モデル  
青田夏奈さん  
(26歳)



私は飲むタイプ  
気軽に飲めるか  
花粉症対策も簡

## 読者人気No.1!

み&鼻水防止に



こまめに飲んでいたら  
鼻のかゆみが軽減!

花粉の時期は、普段のお茶を  
甜茶に変更。会社にもタンブ  
ラーで持参しています。何も  
飲まないより、症状が軽い!



受付  
佐藤聖良さん  
(27歳)



アレルギーを抑える  
宮古島の健康茶が  
花粉症の症状を緩和!

宮古島で育ったハーブ。強い抗炎症作用で症状をブロッ  
ク! 宮古ビデンスピローサ茶 30包入 ¥4,000/プレマ

飲むと不思議なくらい  
症状を感じません!

酷いときは、同じブランドの  
錠剤やドリンクを併用します。  
自然なハーブを使っている  
のも、安心できる!



LeCiel代表  
藤原由佳梨さん  
(36歳)

## 効果的なお茶を飲む!

も、茶のポリフェノールはくしゃみや鼻水を抑えるのに効果大!  
すと、鼻水を止める作用がUPします。酸化で効果が弱まらない  
包装されたものを選んだり、密閉容器で持ち運ぶなど徹底して!

花粉で疲れ切った体を、スーッとする香りでケア!

# Bathing powder

## 入浴剤を 変える

花粉症のときは、入浴剤  
用のものに変更。スーッと  
な香りのユーカリなら、鼻  
の快感を和らげてくれます。  
ユーカリ精油入りのものなら  
作用もあって、よりグッド!

爽やかな香りで  
鼻が浄化される感じ

風邪で鼻づまりが酷いと  
ど、普段からクナイブを  
中。症状が重い主人にも  
がラク」と好評です!



主婦  
齋藤美幸さん  
(30歳)

天然植物のエキスを凝縮  
お肌を引き締めてスベス  
にする効果も。クナイブ、  
スソルト ユーカリの香  
850g ¥2,400/クナイブ



体に優しい天然処方安心♪  
これで花粉疲れを癒せます