

# ウォーキングの強い味方

ほろくしてサルバが膨潤すれば出来上がりだ。

## 試して推薦 民間療法<sup>®</sup> 健康ライター宮岸洋明

1クしている。一体、どんな特徴があるのか。サオメガ3脂肪酸(EPA、DHAなど)を摂取で学博士の佐藤紀朗氏が語る点も魅力的だ。

「オメガ3脂肪酸は血液サラサラにします。生活習慣病が気になる人にも吸収しやす、サルバと水を取ると、サルバに吸収された水が体内でゆつくり放出されます。発汗対策や運動前後の水分・エネルギー補給に適しています」

具体的にはペットボトルの水(500ml)を2口ほど飲んで減らし、そこに分包1本のサルバを入れる。キャップを閉めボトルを数回振る。しかも役立ちそうだ。

早速、ペットボトルの水にサルバを入れてウォーキング中に飲むようにした。炎天下でも水分の不足を感じることなく、快適な汗を流せた。

これからサルバは強力な味方になりそうだ。



★試したのは、「サルバチア」(30包2785円/研光通商)。(03)6821・8067