

イキゲンタイムズ

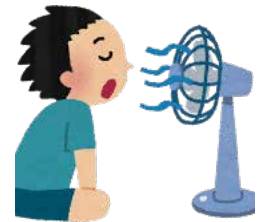


<http://www.nizona.co.jp>

株式会社 ニゾナ

2025年9月号

いつもニュースレターをご覧いただき、ありがとうございます。
まだまだ蒸し暑い日が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですので、どうぞご自愛くださいませ。



さて、今月のテーマは「**アーユルヴェーダ**」です。

最近では日本でも少しずつ広まり、耳にしたことがある方も多いのではないのでしょうか。

アーユルヴェーダとは、5000年以上の歴史を持つインド発祥の伝統医療で、現代まで受け継がれてきた知恵の体系です。

その基本の考え方は「**心身ともに健康で、幸福であること**」。

西洋医学が“不調への対処”を重視するのに対し、アーユルヴェーダは“未然に不調を防ぐ身体づくり”を大切にしています。自然の恵みを活かし、食事・生活習慣・運動の観点からアプローチしていくのが特徴です。

アーユルヴェーダと聞くとオイルを使ったトリートメントを思い浮かべる方も多いかもしれませんが、実は日常生活に取り入れやすい工夫もたくさんあります。

例えば――

- ・自分の体質に合った食材やハーブを選ぶ
- ・毎朝、白湯を飲む
- ・生活リズムを整える



など、ちょっとした習慣からでも実践できます。

ぜひこの季節の変わり目に、生活の中へ取り入れてみてください。

編集後記

今月号より、前任の一色(イッシキ)に代わりまして、ニュースレターの執筆を担当いたします、長良(ナガラ)です。

記念すべき第1号目、お楽しみいただけただいしょうか？

今後も皆さまにとって楽しみながら役立てていただける情報をお届けできるよう努めてまいりますので、どうぞよろしく願いいたします!!

～ニゾナはフィッシュコラーゲンとともに10年。～

お問い合わせ先 ☎ 078-200-6147 × ingredients@nizona.co.jp