



※写真はイメージです  
※料理は2人分です



肉、卵、乳など動物性ものは一切摂らない玄米菜食と青汁。白米ではなく玄米を、青汁は絞ったものではなく、すりつぶしたものをを用いるといった“まるごと”にこだわることで、食物繊維やビタミン・ミネラルといった栄養素をしっかり摂り入れることができます。さらに玄米菜食と青汁の良さを実践するだけでなく、大学・医療機関と連携をとり、科学的な視点からも検証を進めています。

栄養士による個別食生活アドバイス付き

# 食

## 旬の食材を使った健康道場式“玄米菜食”

旬の食材を丁寧に調理し、「健康に良くておいしい」を実現しました。



食生活の専門家“栄養士”があなたの食生活をチェックします！



チェックシートで生活習慣を確認！

サンスター栄養士との個別食生活相談の時間をご用意しておりますので、普段の食生活において気になることをぜひご相談ください。

サンスター栄養士

# 動

## 均整ストレッチ

自分の心と身体と向き合い、楽しく健康づくり



日常の偏った姿勢やクセなどにより身体は徐々に歪んでいき、肩こりや腰痛などを引き起こす原因にもなります。生活の中で無理をせずに身体のバランスを取り戻すために積極的に取り入れているのが、整体運動『均整ストレッチ』や有酸素運動のウォーキングなどです。自分の身体の歪みをチェックする方法と、筋肉と骨格のバランスを整える『均整ストレッチ』をご体験いただけます。



冷水と温水の交代プログラムで心身のバランスを取り戻す

# 癒

## 冷温交代プログラム

「サンスター心身健康道場」では、冷水と温水に交代で入る『冷温交代プログラム』により、自律神経のバランスを整えていきます。身体と心の健康を大切に考えたプログラムで心身のバランスの取り戻し方を学んでいきます。

# 学

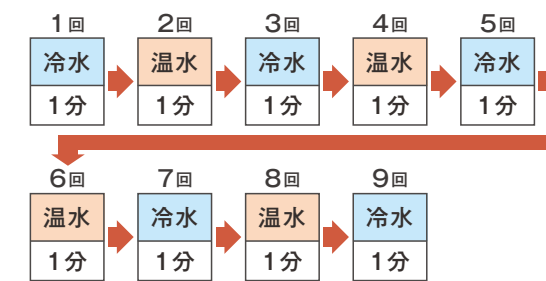
## 正しいオーラルケア方法



サンスター歯科衛生士

お口(歯)の健康状態が全身の疾患にどう影響するのかご存じですか？サンスターの歯科衛生士から、一生、おいしさを感じながら暮らすためのコツとして、お口と全身の関わりや健康な歯を保つための正しいブラッシング指導についてわかりやすく丁寧にお話しさせていただきます。

〈冷温交代プログラム 詳細〉  
1日体験では、インストラクター指導の下、水着を着用の上、約18℃の冷水と約42℃の温水に交互にくり返し入っていただきます。(男女別) 高血圧の方は、ご体験いただけません。



“体験型プログラム”で知る心身健康道場



リラックスした雰囲気の中で、食事・身体・心の健康道場式健康法を体験することで、より健康的な体質になるためのきっかけを見つけていただくことができます。この機会にぜひ、ご参加ください！

サンスター心身健康道場の健康法をご体験いただけるプログラムをご用意しました。ぜひ、ご参加ください！