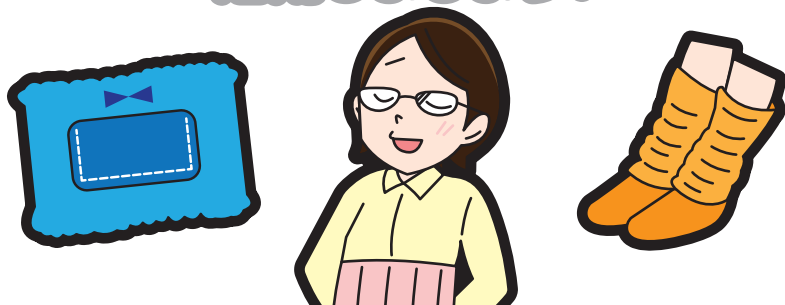
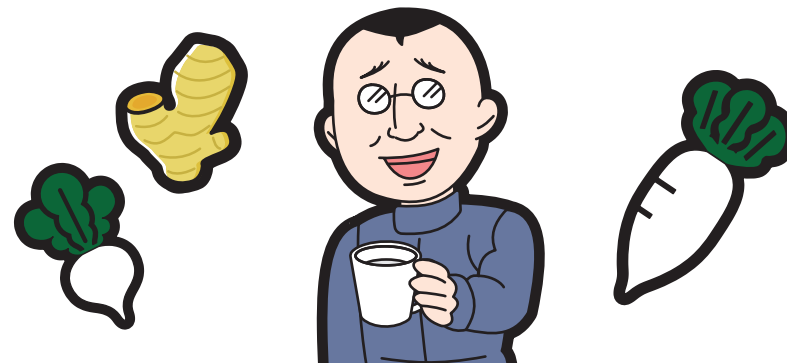


例えばこんな寝冷え対策！

腹巻やレッグウォーマーを
活用しましょう！



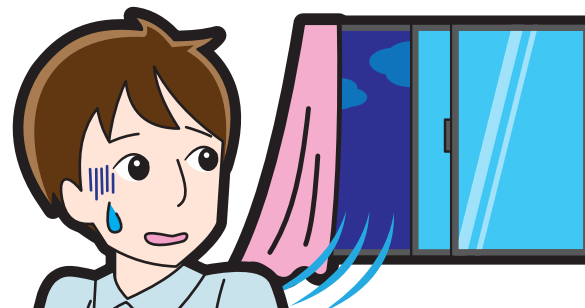
身体を温める食材をとりましょう！



入浴剤を使って
お風呂上がりの保温効果UP！



カーテンを利用して部屋に
冷気を入れないようにしましょう！



快適な睡眠で寒い冬を乗り切りましょう！