ビールをバッコロールで飲むだけ、摂取した油の種類により、腸内環境が変わると考えられています。特に、オレイン酸が豊富なオリーブオイルや、ポリフェノールが豊富な緑茶などの成分は、腸内環境を改善し、健康的な生活を支援する効果があるとされています。

2. 油の摂取量と健康

油の摂取量は、健康に大きな影響を与えることが知られています。過剰摂取すると、心臓疾患や肥満のリスクが高まります。一方で、摂取不足すると、栄養不全や骨粗しょう症の原因になる場合があります。理想的な油の摂取量は、日曜日休日の90g程度とされています。

3. メニューでの油の使用

油の選択は、健康面だけでなく、風味も重要です。こちらは、料理の風味を失わずに、健康に配慮したメニューを作りましょう。例として、ディープフライで油を使うのではなく、オーロラオバストで揚げるという方法が挙げられます。

4. 総合的な体調管理

油の摂取に加え、他の生活習慣も総合的な体調管理に影響を及ぼします。適度な運動、十分な睡眠、ストレス管理、そして栄養バランスの良い食生活が、健康に貢献します。
（作画過程15）
油彩固有色、2度目とほぼ同じ色を使用。
これまで大体の様子が見えてきたところ。あと、一息で完成。