



光が不足すると…

- ・睡眠時間が延び、日中も眠い
 - ・甘い物や炭水化物が欲しくなる
 - ・秋から冬にかけて憂鬱な気分になる
 - ・寝付きが悪く、スッキリ起きられない etc…
- 日光はこれくらい大切なものなんだにや!

