

夏の健康対策

こんなはずじゃない！

10年前の元気がほしい!!



お仕事や家事で忙しい毎日の繰り返し…。あれもこれもでやることがいっぱい。夏の暑さも相まって、疲れますよね～。
『以前はこんなことなかったのに…』とおもったことはありませんか？
『気持ちに身体がついてこない…』と感じたことはありませんか？



W抽出製法かき肉エキス

バランスター-WZ

120粒 12,000円

260粒 24,000円

480粒 40,000円(税抜)



牡蠣で**元気**に！



『夏バテ対策』

「だるい」「疲れやすい」「食欲がない」…いわゆる夏バテ。

毎年、悩まされる方も多いことでしょう。

※夏バテ対策に大切なことは…

①適度な運動で汗をかくこと

汗をかくことに慣れていれば暑さへの免疫がつき、夏バテもしにくくなります。しかし汗をかくことで体内の水分とともに大切な**ミネラル(塩分など)**も体外に出てしまうので、汗をかいたら水分とともにミネラルを補給しましょう。



②夏の食生活

暑いからといって、冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎると胃腸の働きが弱まって食欲がなくなり、あっさりとした**そうめん**や**そば**などで食事を済ませることで**栄養不足**となり、より夏バテを促進してしまいます。

夏の食生活は、**質(バランス)**が大切です。



『熱中症対策』



夏になると毎年のようにニュースになる熱中症。年々、患者数も増え続け、(年配の方も小さなお子さんも)命に関わることも…。

※熱中症から身を守るのに大切なことは…

①**日中の外出を避ける**・・・午前11時～午後3時頃の特^に暑い時間帯の外出をなるべく避けましょう。外出する場合は、**帽子**や**日傘**を使用。

②**水分補給**・・・体内の熱を逃すためにはあせをかくことが重要。こまめな水分補給を。

③**熱を溜めない**・・・熱中症は、体に熱が溜まってうまく発散できないことが主な原因とな^{って}起こります。**首筋**や**脇**を直接冷やすことも重要です。

④**夏の食生活**・・・夏バテ同様、どうしても粗食になりがちです。十分な栄養、特に**ミネラル(塩分)**が不足します。しっかりと栄養補給をして、**熱中症・夏バテ**に負けない身体を作ることが大切です。



。その理由

1・722 — 2008/0

い」

「木」、「中途

めて明かしたの

っえ、神剣を振

は、「椿」。ま

「ワカメ」の

、なぜ最高式降

。そして、自分

ールや電話が

、そういう質

しい」、「私

せん ぞれい

先祖霊も、「

らいですから

花特別大

ようじゃ
て者が救済

いえると、実

百出します

て、私と共

それから、

祖は、役