

**筋肉疲労**

筋肉を使いすぎる  
↓  
エネルギー補給が間に合わない  
↓  
乳酸がたまる  
↓  
足がつかえる

**ミネラル不足**

特にこの2つ!!!

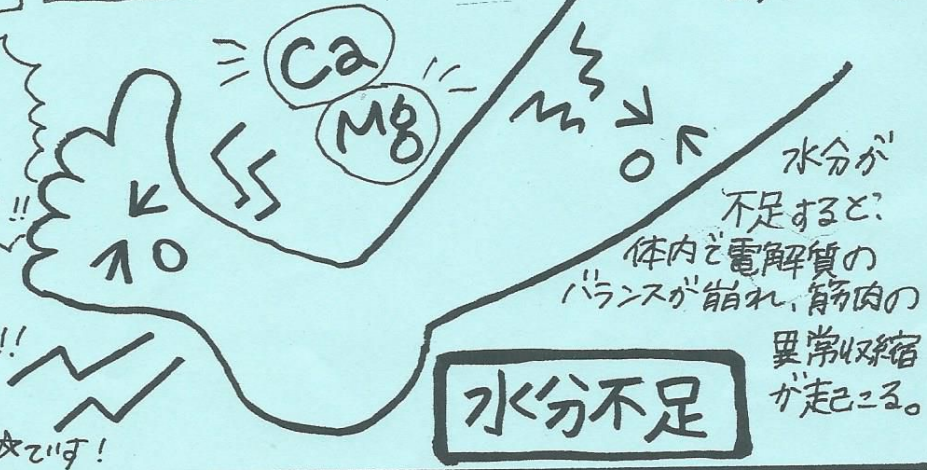
カルシウム → 筋肉に作用。神経伝達をスムーズにする  
マグネシウム → カルシウムの量を調節する

原因はいろいろあった...!!

**汗をかきの人を注意!!**

汗をかくと → カルシウム、マグネシウム が流れ出てしまう!!  
汗をかきやすい夏は、特にカルシウム・マグネシウム不足に要注意です!

この2つが不足すると足がつかえやすくなる!!



**カルマジン!!**

カルシウム★ 含有★  
ドロイト配合!! (O.B.Y. good!!)  
谷田橋おすすめ  
太古のサンゴと海からとられ、カルシウム・マグネシウム = 2 = 1!!  
理想の比率!!

こんにちは スクリーヌです

雨は苦手だけど、雨音を聞きながらコーヒーを飲むのは好きだなあ。  
カルマジンはお肌にも成長にも大切だから、僕も飲んでるヨ。

足がつかないために オススメ 3ポイント

- ① ムッシュアップストレッチ  
普段からじ掛けて行いましょう。
- ② ミネラルを摂る  
特にカルシウム・マグネシウムをしっかりと摂りましょう。
- ③ 水分補給  
スポーツの時はもちろん、夏も注意!! ミネラル入りのスポーツドリンクもおすすめですよ。