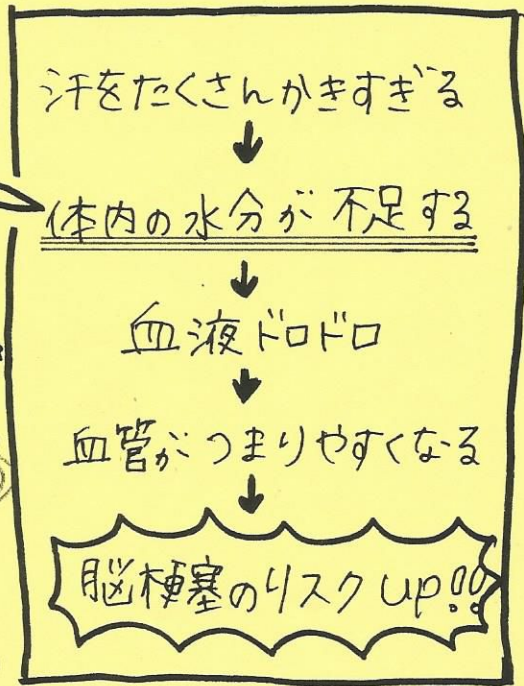


# 夏注意！水分不足で起こる夏の病

たかが水分不足  
されど水分不足...

冬に多いと思われがちな脳梗塞  
実は夏にも多く発症することが  
最近明らかになっています!!

夏の脳梗塞  
体内の脱水症状が  
引き金に!!



- 急に足が思うように動かない
- ふらつきが回らない
- 片方の顔や足がしびれて  
力が入らなくなる

- 水分補給 point**
- こまめに 定期的に
- ×冷たいものはNG
  - 常温or温かいもの
  - ミネラルを摂りましょう

こんな症状が表れたら  
すぐに病院へ!!

\*\*\*汗をかいていなくても水分は蒸発しています! 身体から

☆食事と水分補給☆

(日に摂る水分の目安は2L。)

ごはん(一膳) 約90cc

とほいさ飲み物だけでは夏バテ!!

食事からも交差的に水分補給しましょう☆

ゆでそば一拵 (170g) 約120cc

トマト (100g) 約95cc

桃1コ(150g) 約80cc

## プレゼント企画!!

谷田橋通信 読んだよ!!

こんにちは! ちび太です!

1週間のお休みなをもらって  
ラスベガス&セパナに行ってきたヨ。  
賑やかな都会と大なる大地の  
相反するPowerをたくさんもらって  
とてもHappyな旅でした!

インディアン初めて見た♡

と、お伝え下さい!

夏の味方 ☆  
☆プレゼント

待ってるよ!

プレゼント