

夏バテしていませんか？



そもそも夏バテってどんな症状で、どうして起こるのでしょうか？
 教えて!! モンチ先生!!

僕のオスズは
 もちろん!!
 バランスターです。



症状
 体のだるさ
 無気力
 食欲不振
 下痢・便秘
 イライラ
 のぼせ
 めまい etc...

原因
 暑さによる
 体内の水分、ミネラル不足
 胃腸の弱り
 ・暑さによるそもそもの弱り
 ・冷たい食べ物・飲み物で
 胃を冷やしてしまい、より胃腸機能が↓
 室内と屋外との温度差による
 自律神経の乱れ

対策

- こまめに半温水やOS-1などで水分補給
- バランスのよい食事
 不足しがちなものはサプリメントで補給
 ミネラルをしっかりとる
- 睡眠 (特に22:00~2:00!)
- 40℃↓のぬるめのお風呂に
 20分くらいゆっくり入る
- 室内と気温の温度差は
 5℃↓にする

夏バテ改善! 疲労回復! オスズの食べ物

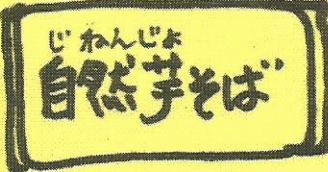
ビタミンB1
 疲労物質の乳酸が
 体にたまりにくくなる
 豚肉・ゴリ・うなぎ
 大豆・玄米・ゴマ
 ホウレン草など

アリシン
 ビタミンB1が吸収
 されやすくなる
 にんにく
 玉ねぎ
 ねぎ など

クエン酸
 乳酸を外
 へ排出し
 くれる
 レモン
 グレプフルーツ
 オレンジ
 梅干

バランスターやキョーレオピンなど
 明日の健康のための養生食品をお買い上げ
 頂いたお客様へ

SUMMER
 プレゼント企画



こんにちわ! 羽鳥です。今年はお宮元のお神輿の年ですね!
 みんなで参加しよう!

八幡神社祭禮 田端宮元自治会 夏祭

8/18(金)	17:00 御霊入式 17:30 中神輿渡御	集合場所 宮元会館
8/19(土)	10:45 集合 子供神輿連合・縁日 16:00 集合 大神輿渡御	
8/20(日)	10:20 集合 山車・子供神輿 13:20 集合 15:30 集合 大神輿渡御	参加は自由で各自のペースに 締め、かき氷、お菓子を プレゼント!

