



# 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!!

僕のオススメは  
 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
- 目睡眠 (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! オススメの食べ物

<p>ビタミンB1                  疲労物質の乳酸が                  体にたまりにくくなる</p> <p>豚肉・ぶり・うなぎ                  大豆・玄米・ゴマ                  ホウレン草など</p>	<p>アリシン                  ビタミンB1が吸収                  されやすくなる</p> <p>にんにく                  玉ねぎ                  ねぎ など</p>	<p>クエン酸                  乳酸を外                  へ排出し                  くれる</p> <p>レモン                  グレプフルーツ                  オレンジ                  梅干</p>
---	---	--

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



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

<p>8/18(金) 17:00 御霊入式                  17:30 中神輿渡御</p>	<p>8/19(土) 10:45 集合 子供神輿連合・縁日                  16:00 集合 大神輿渡御</p>	<p>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</p>
--	---	---

集合場所 宮元会館

参加は自由で、お菓子や飲み物を  
 持参してもOKです!

