

テーマ：『夏バテ』の予防・対策

皆さん、いかがお過ごしですか？

うっとうしい梅雨が続いています。7月になればよいよ「夏」本番！
昨年のような酷暑にならないという予報が出ていますが、やはり「夏」は暑いもの…。
そこで「健康に夏を乗り切る」ために、今回は『夏バテ』について調べてみました。

★『夏バテ』とは…？

『夏バテ』は、気温が高くなる夏のシーズンに「だるい、疲れやすい、食欲がない」などの身体に起きる症状のことを言います。

湿気や気温の変化に身体のリズムがついていけず、自律神経の働きが鈍くなることから起こります。

(暮らしのミニ知識 <http://www.echizenya.co.jp/mini/mini.html>)

★『夏バテ』の自覚症状ランキング



ここが
ポイント!!

『夏バテ』は、かかってから対処するより、予防が重要！

下記のポイントを、梅雨明け前から気をつけましょう！

- ① 朝食をしっかり食べる！ …一日の始まりの朝食を摂ることで体力をつけましょう。
- ② 食事に工夫を！ …食欲増進作用のある食品などを利用し、バランスの良い食事を。
- ③ 温度差に注意！ …クーラーの温度調節をしましょう。（※冷房病にも注意!!）
- ④ 体力をつける！ …普段から運動することで体力をつけましょう。
- ⑤ 十分な睡眠を！ …十分な睡眠で体力の回復を図りましょう。

そんな生活にピッタリな健康食品が『梅肉エキス』です！

★『夏バテ』対策に活かせる 梅肉エキスの健康パワー

疲労回復

胃腸の活性化

ストレス解消

殺菌作用

冷房病対策

ミネラル吸収促進

血流改善

鎮静効果

美容効果

