

Summer Health Care

夏に負けないカラダづくり

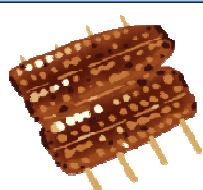
夏は暑さで体調を崩したり集中力が下がることが多い時期です。

夏の暑さに負けないカラダづくりをしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう!

今回は夏を元気に過ごすポイントを紹介します!

夏バテ予防にオススメなフード&ドリンクを摂る

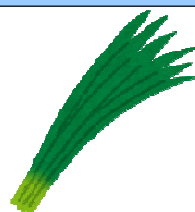
疲労回復に役立つたんぱく質やビタミン、汗で不足しやすいミネラルが豊富な物を摂取すると効果的です。下のイラストは夏バテ予防の代表的な食べ物・飲み物です。冷たい食べ物・飲み物を多く摂りすぎて体調不良にならないよう気をつけましょう!



うなぎ



まぐろ



ニラ



しょうが



甘酒

体を動かす

涼しい部屋で過ごすことが多くなりがちですが、運動不足で体調を崩さないよう適度に体を動かしましょう!



疲れをいやす

体を冷やしすぎないように湯船につかって新陳代謝を高め、就寝前のストレッチで快眠効果を高めましょう!



暑さに負けないカラダづくりで健康的なサマーライフを!