



芦屋いいだ内科クリニック

RACS通信

7月



× メディカルフィットネスRACS

発効日：令和3年7月1日

お問い合わせはこちら

「芦屋いいだ内科クリニック」

TEL **0797-61-8767**

LINE@
友だち募集中



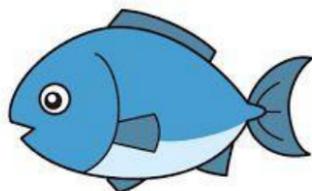
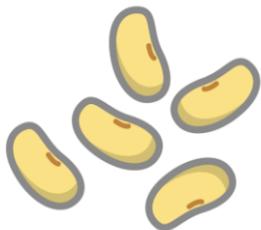
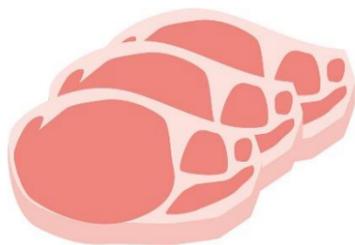
「RACS」

TEL **080-6134-7761**

夏バテを予防しよう！！

夏バテとは・・・体がだるい・食欲がない・疲れやすい・寝不足など夏の暑さによる体調不良のの総称です。

私たちの体は、自律神経の働きによって、暑さを感じると汗をかいて熱を逃がし、体温を一定に保っていますが、夏の室内や外の温度差を繰り返し感じることにによって、自律神経の働きが乱れてしまいます。
自律神経の不調は、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感など、また、発汗による水分やミネラルの不足、睡眠不足も、夏バテの原因になると考えられます。



夏バテ予防のためには、不足しやすい**タンパク質（肉・魚・大豆製品）**や**ビタミン、ミネラル（野菜）**などを意識して取る必要があります。

ビタミンの中でも特に注目して取りたい栄養素は**ビタミンB群！！**

中でも、食事を取った糖質を代謝し、エネルギーに変えてくれる**ビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素**です

ビタミンB1を多く含む食品



●らくヨガ 担当：堀江先生

毎週（火） 定員：10名

13：30～14：30

担当：堀江先生



●今月のラックス運動教室

7/21（水） 定員：10名

13：00～14：00

担当：飯田院長



お申し込みは、お電話にて**前日まで**にご予約をお願いします