

夏バテを防ぐ生活習慣

発効日：令和3年8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**

私たちの体は、毎日2.5Lの水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。

ただし、スポーツドリンクなど、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。



★ミネラルを上手に補給しよう

ミネラルは体内で生成することができないので、食べ物や飲み物から上手に摂取しなければいけません。ナトリウムは食塩やしょうゆ、マグネシウムは豆類や海藻類。リンは魚介類から、カリウムは果物や野菜、カルシウムは乳製品や小魚にたくさん含まれています。鉄はレバーや海藻類、緑黄色野菜から摂取しましょう。

夏を乗り切るために…

- 室内にいる時もエアコンを利かせ過ぎず適温で休息を取ることも大切です。

(26～27℃ぐらい)

室内外の温度差は5℃以内がおすすめです

- 冷たい物を取りすぎると胃腸の働きが低下するので、栄養分の吸収がうまくいかなくなり体力低下につながります

- 暑いからとシャワーだけで終わらずお湯につかりましょう (水分補給も忘れずに)

7月号でのお伝えした食事も気を付けて夏を乗り越えましょう!!

●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

8/17 (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