



夏はじっとしていても体調を崩してしまう方が増えてきます。『暑さと冷房』や『冷たい物の摂り過ぎ』が不調の原因になっている場合が多く見られます。まずは自分の生活を振り返って体調を悪化させてしまうような生活習慣を少しでも変えられるようにしましょう。

夏バテの原因

◆自律神経の乱れ◆

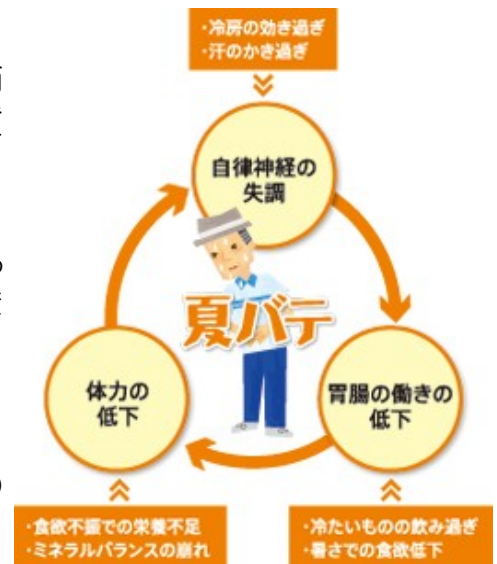
室内と屋外の温度差により、自律神経のリズムが乱れ、体温調節機能が上手く働かなくなり、臓器の動きが鈍くなったり、睡眠の質が低下したりと様々な症状が出てきやすくなります。

◆胃腸の働きの低下◆

冷たい食べ物や飲み物により胃腸が冷え、消化吸収力が低下することで、体力も落ち、さらに食欲不振といった悪循環に陥ってしまいます。

◆熱帯夜による睡眠不足◆

夜間でも気温が下がらず熱帯夜となることが増えています。なかなか睡眠に入ることができず、寝不足になってしまい体力の回復ができず自律神経の乱れも加速してしまいます。



夏バテの養生法

◆対策1：室内外での温度調節をしましょう

銀行等の屋内では寒い位に冷房がきいています。温度調整ができるように薄手のカーディガンやストールなどを持ち歩き、冷え過ぎないように心がけましょう。また肌着には吸湿効果があるので、どんなに暑い日でも必ず着るようにしましょう。

特にふくらはぎから足首にかけては血液を心臓に送り返すポンプ機能を担っていますので、冷房の効いた室内に長い時間いる時は夏用のレッグウォーマーなども効果的です。

◆対策2：食生活を改善しましょう

冷たい食べ物や飲み物が多くなってしまいます。体力を落とさないようにするために、胃腸を冷やしてしまうような食事は避けるようにしましょう。また、汗と一緒に排泄されてしまうミネラルを補給することや、疲労回復に必要なアミノ酸やクエン酸の補給も積極的に行いましょう。

夏の脱水予防に『経口補水液』

発汗により、体に必要な塩分やミネラルが体外へと排泄されます。飲む点滴と呼ばれている経口補水液で体に必要な水分を補いましょう。

◆経口補水液OS1 1本190円+税
1ケース24本の場合 1本160円+税



体力回復にクエン酸とアミノ酸補給

浅い睡眠や胃腸が弱る事で、体の回復力も低下します。体を動かすためにもクエン酸やアミノ酸の補給は欠かせません。リンゴジュースで割れば美味しく飲めます。

◆黒コウジ酢 1本4900円+税





夏はじっとしていても体調を崩してしまう方が増えてきます。『暑さと冷房』や『冷たい物の摂り過ぎ』が不調の原因になっている場合が多く見られます。まずは自分の生活を振り返って体調を悪化させてしまうような生活習慣を少しでも変えられるようにしましょう。

夏バテの原因

◆自律神経の乱れ◆

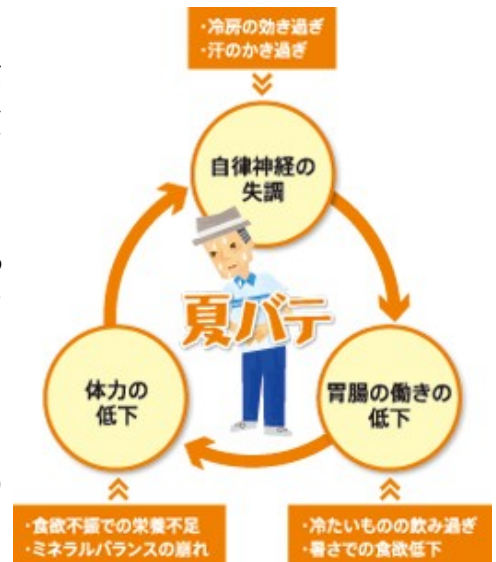
室内と屋外の温度差により、自律神経のリズムが乱れ、体温調節機能が上手く働かなくなり、臓器の動きが鈍くなったり、睡眠の質が低下したりと様々な症状が出てきやすくなります。

◆胃腸の働きの低下◆

冷たい食べ物や飲み物により胃腸が冷え、消化吸収力が低下することで、体力も落ち、さらに食欲不振といった悪循環に陥ってしまいます。

◆熱帯夜による睡眠不足◆

夜間でも気温が下がらず熱帯夜となることが増えています。なかなか睡眠に入ることができず、寝不足になってしまい体力の回復ができず自律神経の乱れも加速してしまいます。



夏バテの養生法

◆対策1：室内外での温度調節をしましょう

銀行等の屋内では寒い位に冷房がきいています。温度調整ができるように薄手のカーディガンやストールなどを持ち歩き、冷え過ぎないように心がけましょう。また肌着には吸湿効果があるので、どんなに暑い日でも必ず着るようにしましょう。

特にふくらはぎから足首にかけては血液を心臓に送り返すポンプ機能を担っていますので、冷房の効いた室内に長い時間いる時は夏用のレッグウォーマーなども効果的です。

◆対策2：食生活を改善しましょう

冷たい食べ物や飲み物が多くなってしまいます。体力を落とさないようにするために、胃腸を冷やしてしまうような食事は避けるようにしましょう。また、汗と一緒に排泄されてしまうミネラルを補給することや、疲労回復に必要なアミノ酸やクエン酸の補給も積極的に行いましょう。

夏の脱水予防に『経口補水液』

発汗により、体に必要な塩分やミネラルが体外へと排泄されます。糖分の多いスポーツドリンクではなく、飲む点滴と呼ばれている経口補水液で体に必要な水分を補いましょう。

◆経口補水液OS1 1本190円+税



体力回復にクエン酸とアミノ酸補給

浅い睡眠や胃腸が弱る事で、体の回復力も低下します。体を動かすためにもクエン酸やアミノ酸の補給は欠かせません。リンゴジュースで割れば美味しく飲めます。

◆黒コウジ酢 1本4900円+税



◆店長出張のご案内◆

店長の竹花は和歌山店出張のため7/14(月)~7/15(火)は終日不在となっております。ご予約を確認の上、ご来店をお願い致します。