

7月、梅雨から盛夏へと変わり目の時期です。高温多湿なこの時期は、冷房の影響などで水分代謝の不調が起きがちです。また、冷たいものを好んで食べる傾向にあるため、体内に余分な水分がたまり胃腸の働きが低下する傾向にあります。元気に夏を乗り切るために体の余分な水分を排出し、胃腸をいたわりましょう。8月は本格的な暑さが続くなか、夏の疲れが出やすくなります。夏の疲れが残ったまま秋を迎えると、冷え込みや空気の乾燥で体調を崩しやすくなります。疲労回復と免疫力を高める食材を取り、体の水分バランスを整えて、準備を行いましょう。

。。。7月と8月。。。

◆食養生のポイント◆

まず、「暑邪」の影響による**熱中症**に**要注意**であり、身体**の熱**を取り除く「**涼性**」や「**寒性**」の食材を取りましょう。「**心**」を補うことも大切です。私たちの体は、暑くなると汗をかくことで体内の熱を逃して体温を調節しています。しかし、汗によって体の水分が失われると血液が濃縮し「心」に大きな負担がかかってしまいます。「心」がダメージを受けると、動悸や不眠などの不調につながり、悪化すると心不全などの重大な病気を引き起こす要因にもなります。そのため体を冷やす作用があるものをとるようにしましょう。しかし、取り過ぎると、湿邪の侵入により体に余分な水分が溜まりやすくなり、胃腸に負担を掛けます。8月は、秋の乾燥に備えて「**陰**」を補い身体を潤すことも大切です。

◆食養生のポイント◆

【とうがん】【あじ】

とうがんは、皮実**は利尿**、種子**は痰をきり膿を排出**、わた**はあせもの改善**に、ツルと葉**は口の渴きを解消**する作用があります。余分な水分や熱を取り除き、**夏の体温調整に適している食材**です。

あじは、胃腸の働きを高めて余分な水分を取り除き、**疲労回復**や**食欲不振解消**に役立ちます。あじに含まれるDHAやEPAは、**高血圧の予防**や**動脈硬化・血栓を防ぎます**。



【しじみ】【なす】

しじみは「**寒性**」のため**体の熱**を取り「**陰**」を補い、潤いを与えます。しじみに含まれる**オルニチン**は**肝臓の解毒作用**を高めて**疲労回復**におすすめです。タウニンも含まれ、**血の巡りを良く**してくれます。

なすは身体を冷やす作用が穏やかな「**涼性**」の食材です。「**脾**」や「**胃**」の機能を高める作用もあるため、**暑さによる食欲不振**や**消化不良の改善**におすすめです。



SEV (SEV ルーパー) の 1 週間の無料貸出いたします (#^^#)

*申し込み方法・・・とりあえずお電話ください。お電話いただいでご来店いただき住所などアンケートにお答えいただくだけです。(使い方などはご来店時に詳しくお話します) 1週間昼も夜も付けていただいで1週間後に返しにご来店下さい。(その後、強引に売りませんよ(^^))なぜなら2人とも口ベタで営業なんてできず半泣きでイベントから帰ってきたこともあるんです。強引に売りませんよ・・・じゃなくて出来ないんです)

SEVで元気になるませんか!

SEV は

- ◎一生懸命 子育てしているお母さん
- ◎歩こうと努力しているおじいちゃん・おばあちゃん
- ◎遅くまで仕事しているお父さん

み～んなを元気にします

みなさんに「あそこへ行くと“元気”がもらえるね!」って言われるようなお店になれるように頑張ります。

目録中整備
梅田 明
ちかた 明彦
自営業のご経験を活かして
こちらにご来店下さい!

資格: 1P400
業種: 405業
店舗: ドライブ 車 SEV
得意業種
親と一緒にキットを作る
ことが私の夢です。

健康管理士
梅田 誉理子
るめた よりこ
20年健康業界から消費者と健康維持
能力向上に 働き始めました。
趣味: ドライブ おしゃべり
おしゃべり シム遊戯
これらの資格を活用して皆様をより元氣
にしていきたいです。

スタッフ紹介

美斗 儲ってるね 1