

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

暑さに負けない体づくり

暑くなってくると「だるい」「食欲がわかない」なんてことはありませんか？夏バテは室内と室外の温度差による自律神経の乱れや食欲減退による栄養不足、暑さによる睡眠不足などが原因。食事以外にも睡眠や運動などの生活習慣を整えることも重要です。



福田（古里・管理栄養士）

夏バテ予防に摂りたい栄養素

たんぱく質(体の組織をつくる):肉、魚、卵など

→たんぱく質の吸収を促進させるビタミンB6を豊富に含む**鶏肉**や**マグロ**などがおすすめ

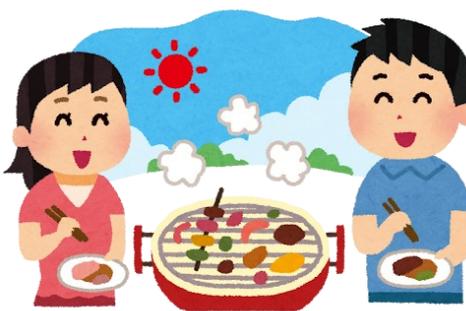
ビタミンB1(疲労回復、エネルギー代謝up):豚肉、大豆

→アリシンが豊富な**ネギ**や**ニラ**、**玉ねぎ**と一緒に摂ると吸収効率が上がります

ビタミンC(抗ストレス作用、疲労回復):パプリカ、ブロッコリー、芋類、柑橘類

→**柑橘類**はクエン酸が豊富に含まれており、疲労回復や日焼け予防にもおすすめです

アミノ酸たっぷり！レバコールも体の基礎づくりにおすすめです。



リーズナブルなふき取り化粧水！ミュールセラム

紫外線が気になる今の季節に限らず、スキンケアは一年を通じて大切です。だからこそ良いものを…となりますが、だからといって高価すぎると使い続けるのが大変。ミュールセラムローションは良いものだけどリーズナブルなふき取り化粧水。アフターシェーブローションとして男性もぜひお試しください。斉藤（開設者）



こんなときにふき取り化粧水をどうぞ！

「肌表面のごわつき・ざらつきが気になる」「化粧のりが悪くなった」

「古い角質などや汚れによる肌のくすみが気になる」

ふき取り化粧水で余分なものを取り除きキレイな肌に

①クレンジング・洗顔の後、スキンケアの一番最初に使うアイテムです

②コットンにたっぷり浸して優しくふき取りましょう（大判で薄めなコットンを使うのがオススメ）

③ゴシゴシこすらず、やさしく内側から外側に向けてふき取りましょう

～ ミルク、クリーム、クレンジングなどのシリーズも充実 ～

アクルミュールセラムローション 500ml **2,860円**

