



身体に**良い食材**摂っていますか??

6月の終りから急に暑くなりましたが皆様、体調を崩したりしていませんか? 今年はすでに熱中症で病院に運ばれている方が多数いらっしゃるそうです。

こまめな水分補給はもちろんのこと、バランスの取れた食事を心がけて元気に夏を乗り切りましょう!!!

谷田橋薬局オススメ食材はコチラ→
「まごあやさしい」を覚えて下さいね。

ま 豆類 (豆腐・大豆)	ご ごま	わかめ わかめ (海藻類)
や やさい	さ さかな	しいたけ しいたけ (キノコ類)
		いも いも類

旬のものを食べてください!!

ハイナツガル

枝豆

スィカ

しじみ

なす

あおとうがらし

うなぎ

＜7月＞
文月

食冷合せに注意!!

夏バテとミネラル不足

暑い夏にかく大量の汗。その中には水分だけでなく、ミネラルも多く含まれています。ミネラルは体内で作ることができないため、補給できないと慢性的なミネラル不足になり、

「だるさ」や「疲れ」を感じやすくなります。

汗をかきやすい夏はしっかりとミネラルを摂りましょう!!!

こんにちは!! ハトリです♡

久しぶりのプレゼント企画です!!

別紙に引換券があるので、夏バテ、熱中症になる前にぜひ交換しに来てください

