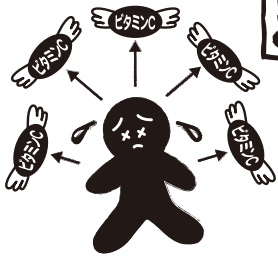


Gentil Herb だより

ジャンティ ハーブ

2014年7月



健康・美容のために欠かせない**ビタミンC**
夏に需要度がアップする**ビタミンC**。その理由は???

無防備な肌...

強力な紫外線により
ビタミンCは消失

暑くてイライラ...

ストレスが溜まり
ビタミンCを大量に消費

暑くてどっと汗...

発汗作用で汗と一緒に
ビタミンCも排出

目が疲れた...

PCやTV、読書など
目の酷使によって
ビタミンCは減少

身体がだるい、食欲が出ない...

暑さで体力を消耗し、
食欲低下によりビタミン
ミネラルが不足

暑くて寝苦しい...

睡眠不足による
疲労でビタミンC
を消費

対策1 疲労・ストレスを溜めない

室内外の温度差が激しいと、自律神経の乱れから身体の不調をまねきます。炎天下の外出はなるべく控えましょう。

対策2 食事や栄養補助食品を上手に活用する

ビタミンCは体内に蓄えることができない栄養素なので、毎食摂取することを心掛けましょう。食事ですることが難しければ、栄養補助食品を活用しましょう。

イライラを解消するには、ビタミンCとカルシウムを一緒に!!

ビタミンCが豊富な野菜⇒ピーマン・ゴーヤ・じゃがいもなど

ジャンティ
ハーブ

夏のおすすめアイテム!

ハーブティー ◎ブレンドハーブティー
(サンテ、果実のダンス、ローズパーティー)

ハーブドリンク ◎ローズヒップビネガー
◎ハイビスカスミックス

サプリメント ◎ビタミンC 500

東日本大震災後、避難所では米やパンが中心に配給されましたが、これらの食品にはビタミンCは含まれていません。免疫力の低下や疲労を防ぐためにも非常食にビタミンCのサプリメントを追加するよう見直された地域も多いそうです。

夏期休暇のお知らせ 7月29日(火)~8月1日(金)までお休みさせていただきます。

ジャンティ・ハーブ



www.gentil-herb.com

✉ gentil@y6.dion.ne.jp

TEL.04-2960-6241

FAX.04-2960-6242