

夏、本番!



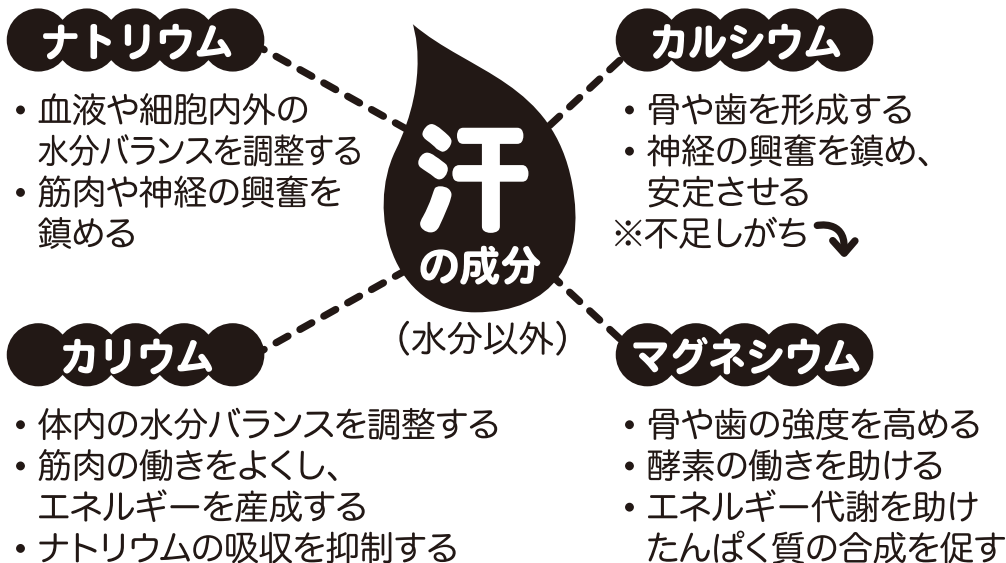
Gentil Herb だより
ジャンティ ハーブ 2014年8月



ほとんどは水分!!
 身体に占める水分量
 ・成人⇒55~65%
 ・小児⇒70~80%
 ・高齢者⇒50%前後

熱中症対策のポイントは **水分補給** と **栄養素補給**

夏に大量にかく汗は、単なる水ではなく多くの栄養素が含まれています。十分な水分と共に失われた栄養素も取り入れて、夏を元気に乗り切りましょう!



カリウム不足を補うには **プルーン**がおすすめ

※不足すると・・・
高血圧、むくみ、倦怠感、夏バテ!

上手な水分&栄養素補給の方法

- 喉が渇く前に、常温の水やお茶を補給
- 水分の多い夏野菜や果物(スイカ・トマト・きゅうり)を積極的に摂取
- 就寝前、起床時、運動の前後、入浴の前後に水分補給
- ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富な自然塩を選択

ジャンティハーブ **おすすめアイテム!**

◆ルイボス茶・グリーンルイボス茶 各50袋入り 2,052円(税込)
 微量ながら、ナトリウム、カリウム、マグネシウムを含む健康茶。おやすみ前の水分補給やリフレッシュ/リラックスドリンクとしてお召し上がり下さい。ノンカフェインなので赤ちゃんからご年配の方まで安心です。

◆パピリオ リフレッシュウォーター 200ml 1,944円(税込)
 消臭・保湿作用のある薬用デオドラントウォーター。皮膚汗臭を抑え、あらゆる年代のニオイケアができます。



A LETTER FROM ORGANIC FARM

スポーツドリンク代わりになる夏野菜「スイカ」の実力!!

夏の果実の王様と呼ばれるスイカは水分が90%以上と非常に豊富。さらに糖分やカリウム、カルシウム、マグネシウム等のミネラルを含むので、微量の食塩を加えて食べるとスポーツドリンク代わりになるという優れた野菜!汗をかいて失った成分の補給にぴったりですわ。

つくばの小さなオーガニック菜園

ゆずもファーム

www.yuzumo-farm.com

