

# ハロー薬局だより



## 第8回 夏バテ対策

暑さが本格的に厳しくなってきました。体調に変化はありませんか？  
だるい・疲れが取れない・胃腸の不調を感じるなら  
夏バテかもしれません。

夏バテの原因には

- ・体内の水分、ミネラルの不足
- ・暑さによる消化機能の低下と栄養不足
- ・室内外の温度差
- ・冷たい物の食べ過ぎ等の生活習慣

……などが挙げられます。



夏場は特に室内の環境づくりが大切です。

もったいないからと冷房機器を我慢していませんか？

そして夏場の入浴はゆるめのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。

暑さの対策をしながら、規則正しい生活を送るのが一番です。

暑い時はなかなか食欲がわかず、冷たい物や食べやすい素麺などに偏りがちですが、バランスよく食べることが大切です。

おすすめの食材は、豚肉・納豆・梅干し・レモンなど。

食欲がない時はとくに「量より質」を心掛けましょう。



栄養バランスが心配な方、食欲がなくてどうしても食事が難しい方には、当薬局でも販売している“クリミール”もおすすめです。

栄養バランスの考えられた総合栄養飲料で、味の種類も多数揃っています。また、飲む点滴と言われる甘酒も飲みやすいですよ。ぜひどうぞ！

日本の夏はひときわ高温多湿。涼しく過ごすための工夫が昔からたくさんありますね。上手く活用して暑い夏を乗り切りましょう。

## ハロー薬局 尾張店

瀬戸内市邑久町尾張1346-6

月・火・水・金 午前8:30～午後7:00  
木・土 午前8:30～午後1:00

休日 日曜・祝祭日

TEL・FAX (0869)24-7796

食欲がなくても栄養補給は怠ってはいけません。

経口補水液のOS-1も当薬局にありますので、「夏バテと感じた時はぜひ飲んでみてはいかがでしょう(\*^\*)