



今年は去年以上に 35℃越えの猛烈な暑さが続いています。連日熱中症警戒アラートが発表されています。適時の水分補給、休息を取りながらのお仕事や活動を心掛けましょう。



夏バテ対策の要点を7つの項

● 栄養バランスの取れた3度の食事を徹底する

* 毎食、肉・魚・大豆製品などのタンパク質と、ビタミン豊富な野菜を意識して摂りましょう。

● こまめな水分補給を忘れずに

* 1日1.5~2.0Lを目安に、水やお茶を計画的に飲みましょう。特に起床時、入浴前後、就寝前は忘れずに

● 涼しい時間帯に軽い運動を習慣にする プラーナレッスンは最適！

* 早朝や夕方などにウォーキングやストレッチを取り入れ体力をつけ、体温調節機能を整えましょう。

● 室内外の温度差を5℃以内に保ち、自律神経をいたわる

* エアコンの設定温度は26~28℃を目安に。風が直接体に当たらないように、自律神経への負担を減らしましょう。

● 就寝90分前の入浴で、自然な眠りを誘う

* 38~40℃のぬるめのお湯に浸かることで、体の深部体温がスムーズに下がり、質の高い睡眠につながります。

● 「温度」と「湿度」を制して、質の高い睡眠を確保する

* 快適な寝室環境は、温度26~28℃、湿度60%以下が理想。必要に応じ、朝までエアコンをつけたままにしましょう。

● 体のサインを見逃さず、不調が続けば専門医に相談する

* だるさや食欲不振が長引く場合は、自己判断で済ませず、夏バテが、他の病気のサインである可能性もあります。

夏バテ対処法

夏バテ対策の要：攻めの栄養摂取

夏の体は、通常よりも多くのエネルギーと栄養素を消費しています。特に意識して摂取したい栄養素とその働き、多く含まれる食品をまとめました。日々の食事の参考にしてください。

- 食事… 夏バテには、ビタミンB1、ビタミンC、クエン酸、カリウム、マグネシウムなどが豊富な食べ物が効果的です。豚肉、うなぎ、梅干し、レモン、夏野菜（トマト、きゅうり、スイカ）



他ナッツ類、大豆製品などがおすすめです。

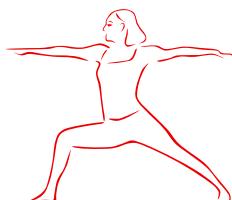


例) 豚の生姜焼き定食

- ・ 豆腐の味噌汁
- ・ ごはん・野菜お浸し

今月の代行レッスン

* 8/9 (土) 10:45 ヨガB 藤原⇒和田



スタジオ休講日 8/15~17

15(土) 9時半~くつろぎヨガ (和田)

10:45~ エアロP (藤原)

13:30~ ピラティス (藤原)

13:30~ ベリダンス (和田)

ヨガポーズ 太鼓橋&英雄

◎英雄 : 肩こり改善。全身の強化。集中力アップ。

◎太鼓橋 : 呼吸器官の改善。内分泌腺の機能を良好にする

8月会費 (変更手続き 15 日まで) 年会費追加の方お知らせあり。引落し百五銀行 8/31、他銀行 9/7 で