

熱中症予防 効果的な水分補給のポイント

高温多湿な夏は、水分補給が健康のカギ。ただし、飲み物の種類や飲み方によっては、かえって体に悪影響を与えかねないので、賢い水分補給を心がけましょう。

💧 こまめに飲む

人間の体の約6割は水分。そのうちの数%が失われるだけで様々な体調不良が起きる。「のどが乾く」時はすでに水分不足状態なので、普段から意識的に水分補給を。また、がぶ飲みは胃に負担をかけ、消化不良の原因になるので、こまめに飲むことが大切。

💧 糖分の高い飲料水は注意

糖分の多い清涼飲料水を飲み過ぎると、糖代謝のためにビタミンB1が失われ夏バテの原因に。商品に記載された成分表示で糖分やカロリー量のチェックして選ぶとよい。



💧 スポーツ飲料は激しい運動の後に

激しい運動で大量の汗をかいた後は、汗と一緒に塩分も失われるので、真水ではなく、塩分を含む水やスポーツ飲料がよい。ただし、スポーツ飲料は激しい運動時の栄養補給用なので糖分も多め。通常時に飲む時は糖分の取り過ぎに注意を。

💧 栄養補給にもなる牛乳

夏は水分や冷たいものの取り過ぎで食欲不振になりがち。疲労回復に役立つビタミンB群や不足しがちなミネラル、エネルギー源となるたんぱく質が豊富な牛乳で、しっかり栄養補給を。



今月のヘルシーメモ

■ ラクトフェリン 100 mg
■ 鉄分 6 mg
■ ビフィズス菌 BB536 36億個以上

180ml



ラクトフェリン100mg+鉄分(Fe)6mg
ラクトフェリン Fe 低脂肪
乳脂肪含有率1.5%

宅配専用商品

崩しがちな体調をサポート! 「ラクトフェリンFe」

食欲不振に陥りやすい夏は、体力が低下しやすいので注意を。「ラクトフェリンFe」は免疫力を高めるラクトフェリンに加え、不足しがちな鉄分、カルシウムなども含まれているので、体調を整えてくれます。

お届け価格：130円(税込み)/1本

☆配達曜日に合わせて1本からお届けします。
☆通常の配達に合わせて、月数回のお届け等、ご希望を承りますので、お気軽にお問い合わせください♡
☆お問い合わせ・お申込みは、お電話等どうぞ