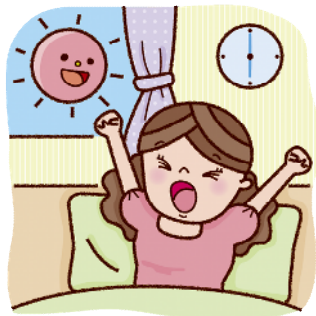


## 夏バテに勝つ! しっかり睡眠のコツ

健康的な生活を送る上で、良質な睡眠は不可欠です。夏バテしないよう、夜しっかり眠るコツをご紹介します。

### ① 生活リズムを整える

就寝時刻と起床時刻を一定にすることで、体内時計が整い、自然と眠りに入り、すっきり目覚めることができます。また、朝日を浴びることも体内時計の調整に役立つので、目覚めたらカーテンを開けましょう。



### ② 睡眠を妨げるものに注意

コーヒーや紅茶などカフェインを含む飲み物は、1日2杯を目安に。栄養ドリンクや市販の風邪薬にもカフェインを含むものがあります。アルコールは一瞬眠気を誘っても、結局眠りの質を下げるので注意を。



### ③ 入浴はいつがよい?

就寝の2時間前には入浴をすませましょう。体温より少し高めめの38度くらいのぬるま湯に20~30分ほどゆっくり浸かると、リラックスできます。温度の高いお湯に浸かると目が覚めてしまうので、避けましょう。



### ④ 就寝前の過ごし方

夜、明るいものを見ると脳が朝と勘違いすることがあるので、パソコンや携帯よりは本がおすすめです。また、ラベンダーの香りや、一杯のホットミルクは心を落ち着かせて眠気を促してくれます。



## 今月のヘルシーメモ

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



宅配専用商品

ラクトフェリン Fe 低脂肪

## 就寝前の1杯のミルクで良質な睡眠を!

寝苦しい夜が続きますね。ミルクに含まれるトリプトファンという成分は、睡眠に誘う効果があると言われています。人肌に温めたミルクを飲んでぐっすり眠り、猛暑に負けず、元気に過ごしましょう!

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