

ちょこっと通信

カラダに効く～季節の食養生

夏バテ知らずの体をつくる

いまどきの夏バテ“冷え”に要注意

暑い日が続くと「体がだるい」「疲れやすい」「食欲が出ない」といった夏バテ症状に悩む方も多いのではないのでしょうか。原因は暑さだけではありません。今の時代、蒸し暑い屋外と冷房が効いた屋内の温度差で自律神経が乱れる“冷房バテ”や、冷たい食べ物で胃腸が冷えて消化機能が弱る“食冷えバテ”など、“冷え”に注意が必要と言われています。冷房が効いた場所では薄着をしすぎない、冷たい食べ物や飲み物はひかえる、夏でも湯船につかるなど、冷えを防ぐ生活習慣を心がけましょう。

不足しやすい栄養素をしっかりと補う

食欲が落ちると、のどごしのよい麺類や菓子パンなどの手軽な食事ですませがち。そうすると栄養が偏って体力が落ち、さらに疲れやすくなり夏バテを長引かせる場合もあります。夏場、特に不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラルなどは意識して摂ることが大切です。たんぱく質は丈夫な体をつくるのに欠かせません。また、体の調子を整えてくれるビ

タミンやミネラルは、汗とともに失われてしまうため、しっかりと摂りましょう。旬の夏野菜はビタミン・ミネラルが豊富！バランスのとれた食事ですっかり栄養補給して、暑い夏を元気に乗り切っていきましょう。



頭のトレーニング

それぞれの漢字を組み合わせることができる二字熟語はなんでしょう。

頁 十
月
早 彦

ちょっと気になる 今日は何の日



7月11日 世界人口デー

1987年7月11日、ユーゴスラビアで生まれた赤ちゃんが世界人口50億人目となったことにちなみ、世界の人口問題に関心を深めてもらうことを目的に制定されました。



7月19日 二千年紙幣の発行

西暦2000年と7月に開催された九州・沖縄サミットを記念して、表面に沖縄の首里城の守礼門が描かれた新紙幣を発行しました。2003年を最後に製造中止となっています。

(頁=頁+早`彦=目+古++【脚端】:ㄣㄣㄣ ㄣㄣㄣㄣㄣの順

本紙掲載記事の無断転載・複写を禁じます。編集・制作:港北メディアサービス

マニライフ生命保険株式会社



マニライフ生命コールセンター
0120-063-730

受付時間9:00～17:00(土日祝・12/31～1/3は除く)

本社:〒163-1430 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号
東京オペラシティタワー30階

公式ウェブサイト:www.manulife.co.jp

●担当は