ワクワク♪ 耳よりニュース

【No.5】

いよいよ夏本番！毎日暑いからって体を冷やすのは大間違い！
一年で一番体が冷えるのは…夏なんです！

みなさん、こんにちは♪
富山県の三輪縁です!!
今月も健康と美容に
役立つ情報をお届け
いたします!!

サロン情報

最近どぉも疲れやすく体調がよくない…
もしかして夏バテ？いえいえそれは体の『冷え』が原因かもしれませんよ！
体の冷えと言っても『冷え』＝寒いではありません。特に夏は自覚のない冷え症さんが増加しています。手足はさほど冷たくないのに体の内部（内臓）が冷えているのです。内臓が冷えて働きが悪くなるということは、血行も悪くなるということです。
冷えはすべての病気のベースになると考えられます。夏だからこそ体を温める必要がありそうです。

★冷え予防POINT★

・足元、腰、首筋を冷やさない
・冷房のきいた部屋では特に注意
・体を締め付けない
きつめの下着や靴下は血行を悪くする
・下半身を温める
足湯、半身浴◎
・アルコール、タバコを控える
・白砂糖は体を冷やす
甘いものは控え、バランスのいい食事を
・冷たいものは避ける
体温より低い温度の飲食は控える
・ストレッチや程よい運動を◎

体を温める食材

根菜類（玉ねぎ・レンコン・ゴボウ・人参・山芋など）・しょうが・ネギ・にんにく・かぼちゃ・ゴマ・唐辛子・ナッツ類・黒豆・小豆・はちみつなど

体を冷やす食材

レタス・きゅうり・ほうれん草・トマト・アスパラ・スイカ・メロン・梨・マンゴー・パインナップル・柿・コーヒー・紅茶・チョコ・白砂糖・精製塩・精製甘味料・化学調味料など

アロエと一緒に摂取することで、栄養素が効率的に摂れます!!

強い味方がARGI＋

ARGI＋といえば**L-アルギニン**が主成分
L-アルギニンとは？
天然に存在するアミノ酸の一種
Lーアルギニンは一酸化窒素が生産され
血管を拡げる作用があります!!

☆血流の循環を良くする
☆免疫力の増強
☆成長ホルモンの分泌増進
☆疲労物質を除去し回復させる
☆生殖機能の改善

次号は香川県の健康管理士　横山先生です。お楽しみに☆