

7月のおたより



暑～い季節がまた巡ってきました。ムシムシと名古屋らしい暑さですが、こればかりは慣れませんね。マスクをすることがあたりまえの日常になり、さらに暑い！ マスク熱中症 なる言葉も聞かれます。

熱中症対策でよく言われるのが 水分補給 でしょ。汗によって失われるのは、水分だけではありません。からだに必要なミネラルも失われます。?? とこで ミネラルってなあに?? 知っているようで...

ミネラル(無機質)とは、地球上に存在する元素のうち、水素・炭素・酸素を除いたものです。からだの中で作ることができないので、必要な量は少ないですが、食べ物からとる必要があります。

- 「役割り」は、大きく4つ
- ① 骨・歯・血液など体の構成成分になる
 - ② 神経・筋肉機能を正常に保つ
 - ③ 酵素の働きをサポートする
 - ④ 体液の浸透圧・pHを調整する

ほんの少量ですが、実にはからだにとって大切な役割りばかりです。

漢方ドリンク 五苓黄解毒液で 熱を冷まし、水分バランスを調整、

カキドリンクで、失なわれたミネラルも補給。どちらも液状なので、体にはやさしく吸収します。暑さのダメージも秋までひきずらないよう養生!!

つぶき (=ほき)



「私のスイカ食べた？」



「食べるわけないがな」

「えっ？」...。片づけたら食べようと思っていたのに...

ちやて、用意して、食べちゃったんだねえ.. アリヤア~ 物忘れ・うっかりが増えるゾ!! 自らの為に取り扱い復活しました!『JPS ラビシン EPA&DHA』摂りたい青魚のサササ成分と良の栄養。分量いかり、価格お手頃。飲むものが、年々とるごとに増えていくがは方がない。

「つぶき」にいる 未だに驚かれるかも ♪♪



「つぶき」に「つぶき」の「つぶき」は、

「疫病退散」
「家内安全」
「愛犬の長生き」
「宝じ当選」の4!!