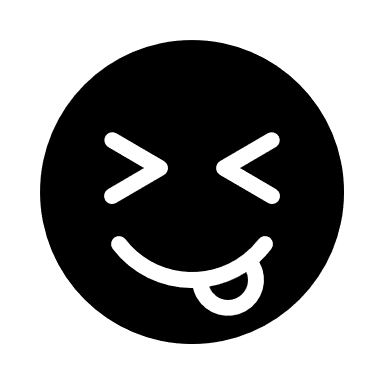
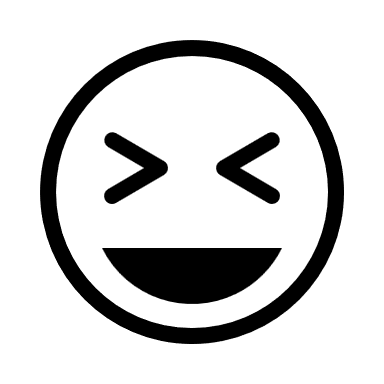
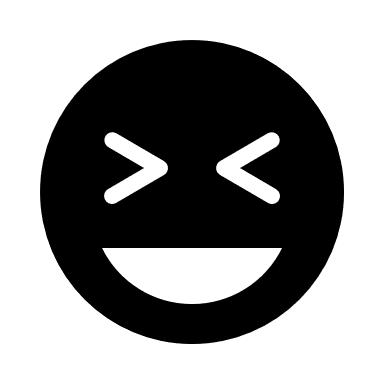
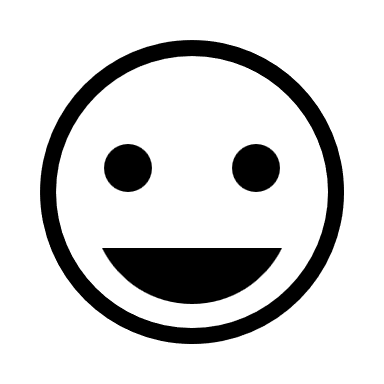
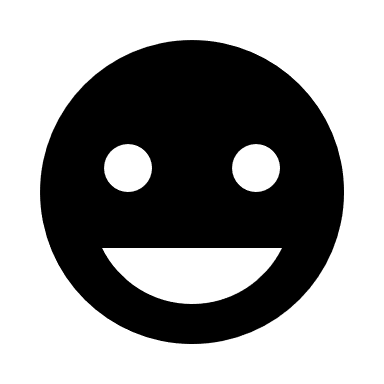
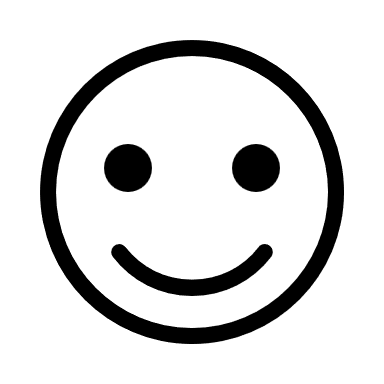
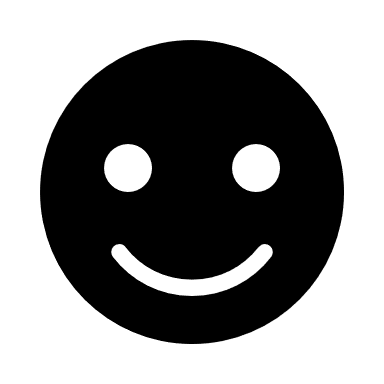
ボヌール通信vol.２

皆さまおつかれさまです！

“鬼” 猛暑日が続き、汗が噴き出す毎日ですね。笑

そんな暑さ増し増しな毎日ですが、気を付けなければならないのが　熱中症です

熱中症になる原因は、気温が高いこと、湿度が高いこと、炎天下に長時間いる、等のほかに、　　　　　　　　脱水や、寝不足、栄養不足なども関係しています。

私たちは、体に熱が溜まってしまわないよう体温調節のために汗をかきますが、夏は、自分が思っている以上に汗をかいています。汗をかくことで、体から水分と塩分が失われ、血流が悪くなり、熱中症のみならず様々な良くない（しんどくなる）症状がでてきます。　この時、水だけ大量に補給すると、今度は血液中のナトリウム濃度が薄まり、水分をとったにも関わらず、様々な熱中症の症状が現れてきます。　　　　　　　　つまり、熱中症予防には、汗で失われた水分と塩分、両方を補う必要があります。　　　　　　　　　　　　　市販の経口補水液やスポーツドリンクなどおススメですが、経口補水液は自分でつくることもできます！

つくり方：水５００ｍｌ　塩1.5ｇ　砂糖２０ｇ　　　　　混ぜる

薄いなー、美味しくないなーと思う場合は、レモン果汁やグレープフルーツ果汁を絞るとさわやか風味になる上に、ビタミンやカリウムの補給にもなります。砂糖の代わりに、はちみつを大匙１～２くらい入れるのもgood！　私のおススメは、自分で作った経口補水液に、100％のオレンジJを３：１の割合で混ぜると美味しくてゴクゴク飲めちゃいます＾＾

暑さや食欲不振からくる疲れや、温度差による自律神経の乱れ、汗による脱水は夏バテにつながります。汗を沢山かいたとき、食欲があまりない時などは是非試してみてください！

人間のカラダは食べたものと飲んだものでできていて、何を食べるか←って、とっても大事！（Vol１に続いてリピート笑）栄養が足りないだけで体が不調になったり、心が不安になったり、心身のバランスがうまくとれなくなったりするだけでなく、夏バテや熱中症にもつながっていきます。

栄養不足にならないようにバランスよく食べることを心がけましょう。私のおススメは、朝ごはんに、目玉焼きや納豆など、タンパク質を一つ追加すること！です＾＾

暑さで調子が悪いと思った時は、首や脇の下、脚の付け根など、大きな血管が通っているところを　　　　　　　　　　　　　　冷たいもので冷やすと、全身に巡っている血管の中を通る血液が冷やされて体温が下がります。

寝不足も暑さのダメージをくらいやすいので、なるべく睡眠時間を確保できるように意識してみてください！　京都大学工学部の、頭がスーパー五次元の准教授の元、食べ物から不調を改善していくということを　　　アドバイザーとして学び伝えています。ご興味ある方は声かけてくださいね＾＾