



# 梅雨を元気に過ごそう！



じめじめと蒸し暑い梅雨の季節は、体調不良になりやすいといわれています。

今回は、梅雨から梅雨明け後の暑い夏に向けて、元気で健康的に過ごせるコツをご紹介します！

## 梅雨を元気で乗り切るポイント！

### ★規則正しい生活と良質な睡眠

自律神経のバランスを整えるため、しっかり休養し、規則正しい生活をしましょう。

### ★適度な運動

雨が続き、運動不足になることで、血の巡りが悪くなり、老廃物などが体に溜まりやすくなります。家の中で簡単にできるストレッチなどをするのがオススメです。

### ★疲労回復に効果的な「ビタミンB群」を摂る

エネルギー産生に必要な栄養素で、不足すると疲労物質が蓄積されやすくなります。

※豚肉、レバー、さば、キムチ、納豆など

### ★ストレス対策に効果的な「ビタミンC」を摂る

抗ストレス作用を持つホルモンの合成に不可欠なため、しっかりと摂取することが大切です。

※れんこん、ブロッコリー、いちご、柿など



トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉



# 梅雨を元気に過ごそう！



じめじめと蒸し暑い梅雨の季節は、体調不良になりやすいといわれています。

今回は、梅雨から梅雨明け後の暑い夏に向けて、元気で健康的に過ごせるコツをご紹介します！

## 梅雨を元気で乗り切るポイント！

### ★規則正しい生活と良質な睡眠

自律神経のバランスを整えるため、しっかり休養し、規則正しい生活をしましょう。

### ★適度な運動

雨が続き、運動不足になることで、血の巡りが悪くなり、老廃物などが体に溜まりやすくなります。家の中で簡単にできるストレッチなどをするのがオススメです。

### ★疲労回復に効果的な「ビタミンB群」を摂る

エネルギー産生に必要な栄養素で、不足すると疲労物質が蓄積されやすくなります。

※豚肉、レバー、さば、キムチ、納豆など

### ★ストレス対策に効果的な「ビタミンC」を摂る

抗ストレス作用を持つホルモンの合成に不可欠なため、しっかりと摂取することが大切です。

※れんこん、ブロッコリー、いちご、柿など



トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉