

暑さに体が慣れていない今の季節が危険⚠

※暑熱順化していないこの時期に油断は禁物です。

熱中症に 注意してください！

☀ 日常生活を整えましょう 🌙

- ・体調管理(二日酔い・睡眠不足・風邪気味などに注意しましょう)
- ・しっかり食事をとる(朝食でとるべき栄養分と水分をとりましょう)
- ・こまめな水分補給を心がけましょう。

ねえねえ…してる!!



朝ごはんの定番「お味噌汁」には、熱中症や寒暖差による自律神経の乱れなど、この季節の体調不良を吹き飛ばす効果があるんだ♩

お味噌汁には塩分やミネラル、ビタミンが豊富に含まれているんだよ♩

また、お味噌には、ストレスを軽減する幸せホルモンの「セロトニン」が豊富で、暑い季節に乱れやすい自律神経も整えられるんだとか…季節の具材もいれて栄養UPだ♩