

# 癒し & キレイ Cafe

## GRACE

発行: エステティックサロン グレース

宮崎県延岡市若葉町2-1120-161 tel.0982-26-2561

日曜・月曜・祝日定休(研修などで不定期にお休みがあります)

E-mail info@beauty-grace.jp

URL http://www.beauty-grace.jp

**営業時間**  
 10:00 ~ 18:00  
 (最終受付 17:00)  
 \*時間外のご予約についてはご相談下さい

2019.8							2019.9						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30					



毎年、エアコンや扇風機で体調不良になるお客様が多いですね。今年こそ夏バテ知らずに!

## 智美先生のビューティーコラム tomomi's beauty column

### “夏バテ”と美容について

“夏バテ”とは、高温多湿の夏に起こりやすい体調不良のことです。このような環境下で、体温を一定に保とうと一生懸命に機能し、身体が疲れきってしまうことが原因のひとつとされています。“夏バテ”を理解して、しっかり対策を行いましょう。



オーナー 山本 智美

ソイプロテインは身体づくりだけでなく美肌づくりにもなりますよ!

### “夏バテ”の主な症状

- 倦怠感
- 疲労感
- 脱水症状
- 食欲不振
- 免疫力低下

### “夏バテ”の4つの対策とポイント

水溶性ミネラル濃縮液だから吸収も早くダイエットに必須です!



#### point1 こまめに水分補給しましょう!

##### ▶ 基本的に常温の水を

冷たい水は体を冷やし、胃腸の働きや血行を悪くします。食欲不振などのトラブルを引き起こしかねないので注意しましょう。

##### ▶ 運動時にはミネラルウォーターやスポーツドリンクを!!

汗とともに体内のナトリウムが排出され、筋肉の痙攣や脱水症状を引き起こしやすくなります。水分と塩分が摂れるスポーツドリンクか、ミネラルを含むミネラルウォーターを適度に摂りましょう。

※糖分を多く含むスポーツドリンクの飲み過ぎには注意をしましょう。



リセラウォーター  
500ml 1本 350円  
2リットル 1本 990円

ユニマックス  
500ml 1本 8,400円

500ml ペットボトルに5滴で十分!

#### point3 バランス良く栄養を摂りましょう!

##### ▶ バランスのとれた食事を

夏バテで食欲がないときに、積極的に補いたい栄養はタンパク質・ビタミン・ミネラル。なす・トマト・ゴーヤ・ピーマンなどの夏野菜でビタミン・ミネラルを補給しましょう。

##### ▶ バランスの良い食事+インナーケアアイテムで夏バテ知らずの身体に

##### バイアクネ



ビタミンやミネラルなど、夏バテ防止のための栄養素を摂りましょう。

バイアクネ 180粒 5,940円

##### ソイシェイブル



大豆をつかったソイプロテインで、女性の味方イソフラボンと良質なタンパク質を摂りましょう。

ソイシェイブル 500g 6,480円

#### point2 体温調節をしましょう!

##### ▶ 服装で体温調節を

女性は筋肉が少ないため、冷房の影響を受けやすいといわれています。室内外の温度差を意識して、薄手のカーデガンを持ち歩くなど、服装にひと工夫をしましょう。

##### ▶ 冷房は28℃に

上向きの扇風機で室内の温度を一定にすると、温度を下げなくても涼しくなります。室内外の温度が10℃以上変わると、体のバランスが崩れやすくなるので注意しましょう。

#### point4 質の良い睡眠をとりましょう!

##### ▶ 1日6~7時間睡眠を

日中の仕事や運動で疲れると、脳や身体は休息や睡眠を欲します。睡眠は健康を守る上でとても重要なこと。午前0時を過ぎる前に眠りましょう。

眠る1時間前から電子機器を控えて質の良い眠りにブルーライトは目へのダメージはもちろん、体内時計をおかしくさせます。眠りが浅く、途中で目覚めたり、眠れないというトラブルにつながりかねません。



夏バテは、体だけでなく肌にも影響を及ぼしてしまいます。夏バテ対策だけでなく、常日頃から生活習慣として取り入れたい内容です。夏場は身体にも肌にも影響しやすい季節だからこそ、より一層意識して日々を健康に過ごしましょう。

