

汗をかく季節！ミネラル不足にご注意！

激しい運動をした時は、水分やミネラル補給が大切なことは良く知られています。特に夏は普通の生活をしていても、食欲がなくなり、汗をかくなどカルシウムやマグネシウムも不足しがちで、体調不良を起こすこともあります。

こんな症状はありませんか？



・ちょっとした運動で足がつる
(寝ている間に足がつる)

・まぶたがピクピクする

・肩こりが治らない

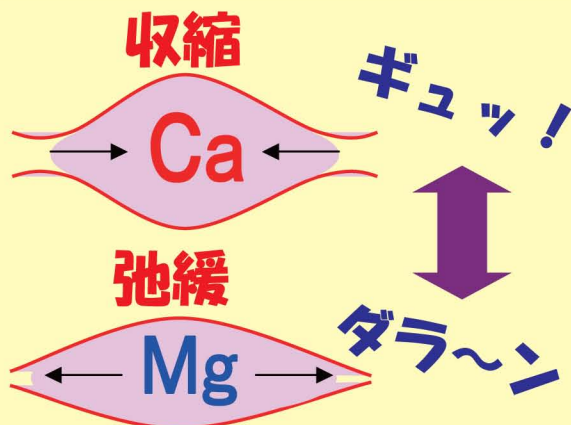
・貧血が起こりやすい



これらの症状はカルシウムやマグネシウム、鉄などミネラルの不足、あるいはそれらの体内バランスの乱れも原因といわれています。

筋肉の収縮と弛緩は、カルシウムとマグネシウムのバランスでコントロールされているため、それが乱れると足がつったり、けいれんを起こすこともあるのです。

筋肉の収縮と弛緩



夏は汗で体外にミネラルが流出しやすい季節。医薬品を利用して積極的にカルシウムやマグネシウムを取るよう提案しましょう！

月刊みすみ8月号のご案内

今回の話題は？

「夏の健康づくり特集号」併刊！

夏バテ予防のアドバイスにご活用ください。
『ビタミン・ミネラル食品表』で、食生活のチェックも♪
《主な内容》

☆斬って斬って斬りまくる！『刀エクササイズ』

☆梅雨明けの紫外線は最強！対策のポイントは？

☆血管年齢を維持しQOLを高めよう！

☆『瀬尾幸子のエンジョイ Cooking』

今月のテーマ：ゴーヤ

活用法はさまざま！

お客さまとのコミュニケーションツールとしてぜひ、ご活用ください！！
詳しくは月刊みすみ係、または営業担当者まで。100部 630円（税込）
TEL 03-3946-1123